



UNIVERSIDADE DE ÉVORA

ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS

Departamento de Psicologia

“Qual é a peça que me falta?”

**Um estudo sobre a qualidade das relações
amorosas e as competências interpessoais.**

Tânia Sofia Santos Batista

Orientação: Isabel Maria Marques Mesquita

Mestrado em Psicologia

Área de especialização: *Psicologia Clínica e da Saúde*

Dissertação

Évora, 2016



ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS

Departamento de Psicologia

“Qual é a peça que me falta?”

**Um estudo sobre a qualidade das relações
amorosas e as competências interpessoais.**

Tânia Sofia Santos Batista

Orientação: Isabel Maria Marques Mesquita

Mestrado em Psicologia

Área de especialização: *Psicologia Clínica e da Saúde*

Dissertação

Évora, 2016

Dissertação de Mestrado em
Psicologia realizada sob a orientação da
Professora Doutora Isabel Maria Marques
Mesquita, apresentada na Universidade de
Évora, para obtenção do grau de Mestre
na especialidade de Psicologia Clínica e da
saúde.

AGRADECIMENTOS

“Há pessoas que entram por acaso nas nossas vidas,
mas não é por acaso que elas têm o privilégio de permanecer “
(William Shakespeare)

Deste modo, quero agradecer àqueles que estiveram sempre presentes ao longo desta etapa e que tanto me apoiaram para que a sua concretização fosse possível.

Assim agradeço...

À minha orientadora, Prof^a Doutora Isabel Mesquita, pela sua ajuda, pela partilha de conhecimento e pela sua disponibilidade;

Ao Professor Manuel Minhoto (Prof. Auxiliar do Departamento de Matemática da Universidade de Évora) por toda a ajuda e auxílio prestado ao longo do tratamento estatístico e análise de dados;

A todos aqueles que tão generosamente se disponibilizaram para participar neste estudo, dando assim o mais indispensável dos contributos para a realização desta dissertação;

À minha mãe, por todo o apoio nos momentos mais difíceis, por me escutares e saberes sempre dares uma palavra de conforto;

Ao meu pai, por contribuir para o caminhar deste percurso, sem a sua ajuda e esforço nada seria possível;

Ao meu irmão, que esteve sempre presente para me acarinhar e me fazer sorrir mesmo nos momentos mais stressantes;

Aos meus avós, tio, tia e primo por toda ajuda, carinho e sobretudo por me fazerem acreditar nas minhas capacidades;

A toda a minha família, um obrigado muito especial pelo apoio incondicional desde sempre para que consiga concretizar todos os meus sonhos e objectivos.

À minha amiga Inês pelo incentivo e apoio ao longo desta etapa e por me fazer acreditar no que sou capaz, pois apesar da distância, a amizade é inquebrável.

À minha colega de dissertação e amiga Ana Marcão pela ajuda fundamental nesta fase, pela disponibilidade, pelos momentos de desabafo, compreensão, pelas gargalhadas e acima de tudo pela sua amizade sincera.

As/os meus/minhas colegas de curso e, em especial às minhas amigas Tatiana Calado, Margarida Piteira, Ana Marcão, Cristina Fouto, Juliana Lopes, Lúcia Ferreira, Irene Lagartixa, Ana Salvador, Sara Prezado, Rita Tojo que me acompanharam ao longo destes 5 anos de formação, sem vocês tudo teria sido mais difícil. Obrigado pelo vosso apoio do fundo do meu coração, por todos os momentos de descontração e pela amizade única que construímos.

.... Muito Obrigada a todos!

RESUMO

“Qual é a peça que me falta?”. Um estudo sobre a qualidade das relações amorosas e as competências interpessoais.

O amor é uma das emoções mais intensas e transformadoras no ser humano. Por este motivo o presente estudo propôs-se a investigar a qualidade das relações amorosas, tendo em conta o tempo de duração do relacionamento: curto (até 12 meses) e longo (mais de 12 meses), verificando a influência das competências interpessoais e da proximidade assim como do tempo despendido nas redes virtuais a comunicar com o parceiro. A amostra foi constituída por 198 adolescentes e jovens adultos/as portugueses/as com idades entre 16 e 24 anos que mantem uma relação amorosa. A investigação quantitativa utilizou um protocolo constituído pelos instrumentos: *Questionário do Relacionamento Amoroso*, *Escala da Inclusão do Outro no Self* e *Questionário de Competências Interpessoais*.

Considerando os resultados obtidos concluiu-se que não existe uma relação entre a qualidade das relações amorosas e o tempo de duração das mesmas. Porém, admite-se que as competências interpessoais interferem preponderantemente na qualidade das relações.

Palavras-chave: *Amor; Relacionamentos Amorosos, Competências Interpessoais e Redes virtuais.*

ABSTRACT

"What is the missing piece of me?". A study on the quality of love relationships and interpersonal skills.

Love is one of the most intense and transforming emotions in humans. For this reason the present study was to investigate the quality of relationships, taking into account the relationship duration: short (up to 12 months) and long (over 12 months), checking the influence of interpersonal skills and proximity as well as the time spent in virtual networks to communicate with the partner. The study sample consisted of 198 Portuguese adolescents and (young) adults aged between 16 and 24 years. The quantitative research used a protocol formed by the instruments: Loving Relationship Questionnaire, Other Inclusion of scale in Self and Interpersonal Skills Questionnaire. Considering the results obtained, it was concluded that, there is a not relationship between quality of relationships and the duration thereof. However, it is assumed that interpersonal skills affect mainly the quality of relations.

Keywords: Love, Loving Relationships, Interpersonal Skills and Social Networks.

ÍNDICE GERAL

Agradecimentos.....	i
Resumo.....	iii
Abstract.....	iv
Índice Geral.....	v
Índice de Tabelas.....	vii
Introdução.....	1
Parte I- Enquadramento Teórico.....	3
Capítulo I -O Amor	4
1. Breve Revisão Histórica e o Conceito do Amor.....	4
2. Estudo sobre o amor: Teoria Triangular do Amor	5
3. Tipos de Amor.....	7
Capítulo II – Relações Amorosas.....	8
1. Conceito da Relação Amorosa.....	8
2. As Relações Amorosas na Adolescência e na Idade Adulta.....	9
3. Relações Amorosas: curta e longa duração.....	11
4. Proximidade.....	12
Capítulo III. A Qualidade das Relações Amorosas.....	16
1. Relações Amorosas: saudáveis e não saudáveis.....	16
1. Competências Interpessoais.....	19
2. Comunicação nas Redes Virtuais.....	21
Parte II – Estudo Empírico	24
Capítulo IV- Estudo Empírico	25
1. Pertinência e enquadramento do Estudo.....	25
2. Objetivos e Hipóteses de investigação	26
3. Metodologia.....	27
3.1 Delineamento do estudo.....	27
3.2 População e amostra.....	27
3.3 Procedimentos na recolha de dados	27
3.4 Instrumentos de Avaliação.	28
3.4.1 Questionário Sobre a Relação Amorosa (QRA).....	28
3.4.2. Escala da Inclusão do Outro no Self (IOS)	29
3.4.3, Questionário de Competências Interpessoais (QCI).....	30

Capítulo V. Apresentação e análise de resultados.....	31
1. Análise descritiva da amostra.....	31
2. Análise exploratória da amostra.....	33
3. Análise das características psicométricas dos instrumentos	37
4. Análise Correlacional	39
Capítulo VI- Discussão dos Resultados.....	47
Capítulo VII- Considerações Finais do Estudo.....	55
1.Principais Conclusões.....	55
2.Limitações.....	57
3. Futuras investigações	58
Referencias Bibliográficas.....	59
Anexos	69
Anexo 1- Pedido de Consentimento Informado e Instruções.....	70
Anexo 2- Questionário Sociodemográfico.....	71
Anexo 3-Questionário da Relação Amorosa (QRA).....	73
Anexo 4- Escala da Inclusão do Outro no Self (IOS).....	74
Anexo 5- Questionário das Competências Interpessoais.....	75
Anexo 6- Análise descritiva da amostra (outputs).....	78
Anexo 7- Análise exploratória da amostra (outputs).....	79
Anexo8- Análise das características psicométricas dos instrumentos de avaliação (outputs).....	82
Anexo 9- Análise correlacional (outputs).....	83

INDICE DE TABELAS

Tabela 1-Amostra Socio-demográfica.....	32
Tabela 2- Qualidade*Sexo*Idade.....	33
Tabela 3- Qualidade*Tempo de Duração	34
Tabela 4- Tempo de Duração*Sexo*Idade.....	34
Tabela 5- Proximidade *Sexo *Idade.....	35
Tabela 6 - Qualidade * Proximidade.....	36
Tabela 7- Qualidade* Competências Interpessoais.....	36
Tabela 8 - Competências Interpessoais* Sexo* Idade.....	37
Tabela 9- Valores do Coeficiente de Alpha de Cronbach dos instrumentos.....	38
Tabela 10- Valores do Coeficiente de Alpha de Cronbach das subsescalas do QCI...39	
Tabela 11- Correlação entre o QRA e o Tempo de Duração.....	39
Tabela 12- Correlação entre QRA e o IOS.....	41
Tabela 13- Correlação entre QCI e o Tempo de Duração.....	41
Tabela 14- Correlação entre as subsescalas do QCI e o Tempo de Duração.....	42
Tabela 15- Correlação entre o QRA e o QCI.....	43
Tabela 16- Correlação entre as subsescalas do QCI e o QRA.....	44
Tabela 17- Correlação entre o Tempo de Duração e o Tempo de Comunicação através das Redes Virtuais.....	45
Tabela 18- Correlação entre o QRA e o Tempo de Comunicação através das Redes Virtuais.....	46

Introdução

O amor é uma emoção considerada uma fonte de prazer e alicerce de uma construção permanente da identidade fazendo parte de cada ser humano (Rios, 2008). Entendido como a base para as interações sociais e a chave de todas as escolhas humanas (Mikulinger & Goodman, 2006).

As relações amorosas são envolvimento voluntários e recíprocos, diferentes dos outros relacionamentos com os pares, caracterizadas por comportamentos sexuais e de carinho (Collins, Welsh & Furman, 2009). Logo, têm um papel importante na vida da maioria dos adolescentes e jovens adultos, sendo que aquelas percebidas como satisfatórias promovem o bem-estar emocional e saúde física (Berscheid, 1999 as cited in Teeruthroy & Bhowan, 2012). Para além disso, este tipo de população encontra-se numa fase de desenvolvimento, mudança e a conquista de autonomia o que provoca um maior afastamento dos vínculos parentais, uma maior aproximação dos pares e estabelecimento de relações amorosas (Melo & Mota, 2013).

Actualmente, as redes virtuais tornaram-se ferramentas incríveis para a construção e fortalecimento de amizades e relacionamentos amorosos (Onanuga, 2012) desencorajando as interações humanas face-a-face (Mims, Llanes, & Didona, 2013). Sendo que estes ditos relacionamentos podem variar na sua intensidade (ténue-extrema) e na qualidade (agradável-dolorosa).

Estas inovações tecnológicas provocaram mudanças comportamentais, proporcionando a comunicação com o outro de uma forma mais rápida, simples facilitando a iniciação de novas relações, mas suprimindo-se a necessidade de contato intelectual, social e afectivo (Coleta, Coleta & Guimarães, 2008). Como se sabe diferentes competências são necessárias em diferentes tipos e fases do desenvolvimento de relacionamentos. O desenvolvimento de competências interpessoais é fundamental porque é a chave para a gestão, a cooperação, a construção de relacionamentos e a resolução de problemas (Doo, 2006 citado por Mims, Llanes, & Didona, 2013). No entanto, o comportamento social e as competências interpessoais passaram a ser realizados virtualmente por muitos jovens e adultos que deixaram de dar valor às interações humanas tendo por conseguinte repercussões em vários aspectos relacionais, o que pode de alguma forma afectar também a qualidade das relações amorosas (Assunção & Matos, 2014).

Deste modo, definiu-se como objetivo geral do estudo compreender a qualidade dos relacionamentos amorosos que os adolescentes e jovens adultos estabelecem hoje em dia. Com esta análise, pretende-se também verificar a influência das competências interpessoais na duração do relacionamento, assim como verificar se o tipo de proximidade e o tempo de uso das redes virtuais para comunicar com o parceiro interfere na qualidade da relação.

O presente trabalho encontra-se organizado em duas partes: uma primeira parte referente à revisão bibliográfica efetuada e uma segunda parte constituída por capítulos relacionados com a metodologia de estudo realizado.

O primeiro capítulo recai sobre o estudo do Amor, onde de um modo mais detalhado, se faz uma breve revisão do conceito, aborda-se os estudos e os tipos de amor.

O segundo capítulo diz respeito às relações amorosas onde se definiu mais concretamente o conceito, se procurou explicar o desenvolvimento das relações na adolescência e na idade adulta, diferenciar as relações amorosas de curta e longa duração e os tipos de proximidade entre o casal.

Por sua vez, o terceiro capítulo é referente à qualidade dos relacionamentos amorosos, que aborda a relação existente com as outras grandes temáticas deste estudo que são as competências interpessoais e a comunicação pelas redes virtuais.

A segunda parte deste trabalho diz respeito à metodologia do estudo realizada e o quarto capítulo cinge-se às questões metodológicas, ou seja, ao delinear dos objectivos e subsequentes hipóteses, à descrição da amostra e dos instrumentos – Questionário do Relacionamento Amoroso (QRA) (Dixe, Catarino, Custódio, Veríssimo, Fabião & Alegre de Sá, 2014); Escala da Inclusão do Outro no Self (IOS) (Aron, Aron & Smollan, 1992 citado por Lopes, 2008) e Questionário de Competências Interpessoais (QCI) (Buhrmester, Furman, Wittenberg & Reis, 1988, Adaptação de Assunção, & Matos, 2009)

O quinto capítulo abrange a apresentação e análise dos resultados, na qual se expõe os testes de hipóteses efectuados e as análises que pretendem dar resposta aos objectivos e hipóteses traçados.

Por fim, no sexto e no sétimo capítulo apresentam respectivamente, a discussão dos resultados, as conclusões e as limitações da investigação realizada, assim como propostas para futuras investigações.

Parte I. Enquadramento Teórico

Capítulo I

O Amor

“A arte de amar implica não somente dar, mas também receber,
não devendo apenas ser investido , mas também investir no outro”
(Erich Fromn, *A Arte de Amar*)

1. Breve Revisão Histórica e o Conceito do Amor.

Ao longo da história, as definições de amor sofreram várias mudanças não existindo uma única definição para a palavra amor (Hendrick & Hendrick, 2000 citado por Mateus, 2011).

O ser humano é um ser único que nasce com determinadas características e ao longo da vida vai adquirindo capacidades e competências conforme o meio onde está inserido, sendo marcado por normas, experiências, modos de pensar e agir. Por estes motivos, os seres humanos são capazes e têm uma extraordinária capacidade de sentir uma mistura de sentimentos, desde alegria, amor, ódio, ciúmes, inveja entre outros, mas incapazes de explicar porque se sente amor por outro.

A procura de um objeto de amor parece ser uma característica da condição humana, sendo uma relação amorosa a que mais poderá contribuir para um desenvolvimento do indivíduo, uma vez que o amor fortalece o *Self* e este, fortalecido, é capaz de estabelecer e desenvolver relações verdadeiras e com profundidade (Mesquita, 2013).

O amor é um estado dinâmico que envolve as necessidades, as capacidades de fixação e de cuidar dos parceiros. A profunda alegria e afecto, a ansiedade de auto-proteção, entorpecendo o tédio, raiva corrosiva, paixão lasciva, o ciúme incontrolável, e intensa tristeza experiente em relacionamentos românticos são reflexos da importância central destes sistemas comportamentais na vida emocional de uma pessoa (Mikulinger & Goodman, 2006). O amor caracteriza-se por ser um sentimento que induz os indivíduos a aproximarem-se, a protegerem-se ou a conservarem com a pessoa pela qual se sente amor, sendo a grande perplexidade do amor, o facto de se em ser amado e não em amar e o problema para algumas pessoas surge na forma

como acham ser dignos de amor, o que leva a que muitos indivíduos tenham dificuldades em estabelecer uma relação amorosa (Fromm, 2000).

Este sentimento é uma construção social, mas não uma realidade objectiva, homogénea, irreversível e universal, pois como defende Beall e Sternberg (1995) o amor é definido de forma diferenciada em função da cultura onde tem lugar, os significados do amor dependem do período histórico, da temporalidade e das especificidades culturais subjacentes à sua concepção (Ferreira, L. & Fioroni, L. (s/d)).

Enquanto, na Idade Média, o amor, devido ao poder da Igreja Católica, era voltado para o espiritual, o amor a Deus, no final do século XI esse sentimento ganhou contornos carnis, no qual o amante perfeito tinha de ser fiel, servir a sua dama e agradá-la, não sendo o ato sexual permitido entre eles. Ao longo deste período, os casamentos eram mantidos por um sistema de coerções sociais e religiosas, e não mantidos pelo afeto (Nascimento, 2009). Na Idade Moderna, segundo Nascimento (2009), ocorreu uma diminuição dessas coerções. Nesta fase, o indivíduo procura ser possuído pelo amor considerado místico, infinito, e devido a estas características, impossível de ser alcançado.

Atualmente, o amor é algo que circula em vários espaços (e.g., nos media, nos livros, nos filmes) e entre pessoas. O acesso à comunicação entre as pessoas é bastante facilitado através dos meios de comunicação imediatos, como por exemplo a internet, sendo o amor muitas vezes vivenciado de forma ambivalente, incerta e superficial. Existindo desta forma, uma sucessiva troca de parceiros amorosos, confundindo-se constantemente o amor com outras experiências de vida, emoções e sentimentos (Bauman, 2004).

Segundo Bauman (2004), o amor consiste em cuidar do outro, preservando o objecto amado e os indivíduos ao amarem têm esperança de ser amados e de serem reconhecidos, permitindo esse reconhecimento o amor-próprio a partir do amor oferecido pelo outro.

2. Estudo sobre o amor: Teoria Triangular do Amor

Robert Sternberg (1988), psicólogo e professor da Universidade de Yale, elaborou a Teoria Triangular do Amor, na qual especula sobre a natureza do amor, detendo-se sobre o fenómeno de “amar” nos diferentes tipos de relacionamento, sugerindo que o amor pode ser explicado a partir de três componentes, que se modificam no desenvolvimento das relações, proporcionando diferentes triângulos, em tamanho e na forma geométrica (Sternberg, 1988).

Esta teoria defende que o amor pode ser compreendido através de três componentes: intimidade, paixão e compromisso. Se todos estes tiverem presentes, vive-se um amor pleno, isto é o amor é visto como o resultado do ponto a que sentimos bem e próximos de alguém, desejamos essa pessoa e estamos comprometidos a permanecer numa relação amorosa com ela (Amado, 2010).

De acordo com Sternberg, o factor *Paixão* envolve elementos cognitivos como pensamento obsessivo pela pessoa, idealização do outro ou da relação e o desejo de conhecer o outro e de ser conhecido; elementos emocionais, como: atracção pelo outro, ansiedade, actividade fisiológica intensa e desejo de união completa; elementos comportamentais, como manter proximidade física e acções para determinar os sentimentos do outro.

O factor *intimidade* refere-se ao sentimento de ligação estreita, proximidade e vínculo existente numa relação (Amado, 2010). Está associado à revelação mútua de informações próprias, escuta recíproca de confidências, valorização da pessoa amada, compreensão mutua, desejo de partilha e apoio emocional (Sternberg, 1988).

O factor *compromisso* é caracterizado pelo desejo de continuar a relação a curto prazo, ou seja, é a decisão de amar a pessoa e a longo prazo é o compromisso de manter esse amor. No entanto, pode-se amar alguém sem se assumir compromisso, assim como se pode estar numa relação sem se amar o outro (Amado, 2010; Sternberg, 1993).

Deste modo, com a mistura destas três componentes mencionadas, torna-se possível obter vários tipos de amor que podem originar diferentes relações amorosas. Com a combinação das três componentes, Sternberg (1988), identificou sete tipos de amor diferentes: *amizade*, na qual se caracteriza por ser uma relação em que está presente o factor intimidade sem paixão ou compromisso; *paixão* dá origem a uma relação onde predomina o desejo sexual; *amor vazio*, na qual está presente o factor compromisso, podendo ser uma relação onde a intimidade e atracção física existem; *amor romântico* que dá origem a uma relação onde se existe o factor intimidade e paixão, pois as pessoas sentem-se atraídas emocionalmente e fisicamente; *amor companheiro*, que se caracteriza por ser uma relação que envolve os componentes intimidade e compromisso; *amor inconsequente*, está associado ao amor à primeira vista, verificando-se as dimensões da paixão e compromisso, sem que se tenha tido tempo para estabelecer qualquer vínculo de intimidade; e por último, o *amor verdadeiro* consumado que é composto pelos três vértices do triângulo na sua composição (Sternberg, 1988 citado por Andrade & Silva, 2013).

3. Tipos de Amor

Ao longo dos anos, foi-se criando uma nova configuração do amor na nossa sociedade, assim considera-se que existem diferentes tipos de amor.

Em 1956, Fromm considerou existirem dois tipos de amor romântico: o “amor verdadeiro” e o “amor falso”. O primeiro que se caracteriza por respeito, responsabilidade, conhecimento e possibilita preservar a própria integridade e individualidade do sujeito e o segundo consiste numa união simbólica, na qual o indivíduo foge do isolamento e separação, procurando tornar-se parte de outra pessoa, o que indicaria falta de integridade e dependência.

No entanto, Giddens (1993) fala de uma mudança de paradigma de dois tipos de amor: do “amor romântico” para o “amor confluyente”.

Primeiramente, o amor romântico começou a partir do final do século XVIII, sendo um modelo histórico-cultural que se desdobra em cinco dimensões: (1) do campo das emoções, um estabelecimento de um vínculo emocional ligado à questão da intimidade; (2) a idealização, este amor possibilita ao indivíduo reconhecer e idealizar uma vida a dois; (3) a do modelo de relação, unificando paixão sexual e emoção, e amor e matrimônio; (4) a prática cultural, que corresponde a um repertório de discursos, ações e rituais de manifestação do amor; (5) as do campo das interações sociais, as relações vão-se tornando exclusivas e únicas.

Já o amor confluyente pressupõe uma igualdade na entrega e obtenção emocional, sendo que os relacionamentos mantêm-se enquanto ambos tenham benefícios que justifiquem continuidade da mesma. Estas relações amorosas demonstram a conquista da igualdade de género, uma maior liberdade quanto às escolhas de parceiros e também uma maior mobilidade espaço-temporal do sujeito na contemporaneidade (Justo, 2005).

De uma forma geral, as pessoas, sobretudo os adolescentes, vivem a tensão gerada por modelos de amor e relacionamentos antigos e modelos gerados pelas forças psicossociais da atualidade, não se tratando apenas de escolher entre duas alternativas, mas sim ter de assimilar, no plano afetivo, aquilo que se expressa em todos os âmbitos da sociedade contemporânea.

Capítulo II

Relações Amorosas

1. Conceito da Relação Amorosa.

Ao longo da vida, o ser humano vai estabelecendo e construindo relações com os outros desde relações amorosas, de vinculação, de amizade, de proximidade e de intimidade. O termo “relação” caracteriza-se por ser algo que se estabelecesse entre duas ou mais pessoas que têm uma motivação e intenção própria de partilharem ideias, sentimentos e/ou experiências em conjunto.

No que diz respeito às relações amorosas, estas potencializam o desenvolvimento do indivíduo, na qual o amor contribui para o fortalecimento do seu “eu” e da sua identidade, sendo este um dos sentimentos mais singulares da vida humana (Amado, 2010). Uma relação amorosa surge quando dois indivíduos se conhecem, partilham sentimentos amorosos, comprometendo-se numa relação extensível ao longo do tempo. No geral, as relações amorosas são descritas como interacções voluntárias mutuamente reconhecidas e consentidas, caracterizadas por uma intensidade diferente de outros relacionamentos com os pares e marcadas por manifestações de carinho e comportamentos sexuais (Collins, Welsh & Furman, 2009).

As relações amorosas têm uma intensidade peculiar e essa intensidade pode ser marcada por expressões de físico-afectivas inclusive, e a expectativa das relações sexuais, eventualmente. (Furman, Brown & Feiring, 1999; Hazan & Shaver, 1987).

As características das relações amorosas são:

a) *Envolvimento* refere-se ao início do namoro e à proximidade entre os indivíduos;

b) *Seleção* do parceiro, na qual se sente uma maior identificação com o outro;

c) *Conteúdo* refere-se às actividades realizadas em conjunto com o parceiro amoroso e o tempo que passam juntos partilhar;

d) *Qualidade da relação* refere-se ao grau em que o relacionamento proporciona experiências geralmente satisfatórias, sendo que numa relação com alta qualidade os parceiros manifestam intimidade, afecto e cuidado, enquanto nos de baixa qualidade os parceiros manifestam irritação, antagonismo, nomeadamente altos

níveis de conflito e/comportamento controlador; (Gallagher, Welsh, Rostosky, & Kawaguchi, 1998 citado por Collins, 2003).

e) *Processos cognitivos e emocionais*, caracterizam-se pela existência de diferentes respostas, percepções, expectativas, esquemas e atribuições a si mesmo, ao outro e ao relacionamento. Por exemplo, as representações de relacionamentos românticos estão ligadas às representações de outros relacionamentos íntimos especialmente com os amigos, e essas expectativas interrelacionados inter-relações paralelas em recursos como suporte e controle (Furman & Wehner, 1997;. Furman et al, 2002 citado por Collins, 2003).

2. Os Relacionamentos Amorosos na Adolescência e na Idade Adulta.

A entrada na adolescência e a transição para a fase de idade adulta caracteriza-se por ser uma das fases da vida do ser humano mais importante, na qual ocorre o desenvolvimento da independência e a consolidação da autonomia.

O desenvolvimento sublinha a necessidade de um processo de (re)estruturação interna a que o sujeito está submetido ao longo de todo o ciclo de crescimento pessoal, mas que na adolescência se torna mais permanente pela imposição de sucessivos conflitos identitários, nomeadamente a individuação face à família, implicando a autonomia, em paralelo com a identificação com o grupo de pares, e posteriormente a integração da perspectiva do outro, sobretudo através das relações com o parceiro amoroso (Hendry & Kloep, 2002).

Durante a adolescência e a juventude, as relações amorosas evoluem e podem variar ao longo do tempo na sua intensidade (ténue-extrema) e na qualidade (agradável-dolorosa). Madsen e Collins (2011) constataram que os adolescentes têm menos parceiros e experienciam relações de melhor qualidade, aquando os jovens adultos evidenciam relações caracterizadas pela negociação de conflitos tendo por base a satisfação mútua, o cuidado e a atenção ao outro, visto que são relações mais íntimas, duradouras, há um menor foco no lazer e um maior foco na exploração da intimidade emocional e física (Arnett, 2000).

De fato, os relacionamentos amorosos tendem a iniciar-se na adolescência, representando um importante marcador de desenvolvimento neste período de vida (Shulman & Kipnis, 2001). Os adolescentes passam muito do seu tempo a pensar, a falar e a envolver-se em experiências amorosas (Furman, 2002), dado que durante este período, estes encontros e experiências providenciam companhia, ocorrem principalmente em grupo e são na generalidade casuais e de curta duração, por

oposição aos relacionamentos maduros que se estabelecem numa faixa etária posterior (Seiffge-Krenke, 2003). A questão que geralmente se coloca entre estes indivíduos é “com quem gostaria de estar, aqui e agora?”, a qual assume uma postura efémera típica da população adolescente (Arnett, 2000). Neste período, há a possibilidade de os indivíduos poderem desfrutar de várias relações em simultâneo, pois o estabelecimento das mesmas baseia-se mais em critérios de companheirismo e estatuto (Arnett, & Tanner, 2006). Passar tempo com os membros do sexo oposto tem sido associado a uma maior competência social. Por sua vez, a competência social e o envolvimento romântico têm sido associados a uma maior autoestima (Harter, 1999 citado por Gallaty & Zimmer-Gembeck, 2008) facultando algum suporte teórico para a hipótese de que algumas formas de envolvimento romântico podem promover o bem-estar, em vez de aumentar emoções e sentimentos negativos (Gallaty & Zimmer-Gembeck, 2008).

Os investigadores têm vindo a comprovar que as relações amorosas têm um papel central no mundo afetivo dos jovens, promovendo a maturidade psicosssexual do adolescente, mais precisamente, a capacidade de desenvolverem uma relação de intimidade e sexual saudável com alguém que amam e com quem querem partilhar confidências de forma mútua (Bordignon, 2005). É com o terminar desta maturação natural da adolescência que se inicia o período do jovem adulto. Se a adolescência se constitui como o período propício ao início do namoro, na fase do jovem adulto o período torna-se propício à ocorrência de relações românticas como experiência de díade (Furman, 2002).

Segundo Arnett (2000), uma diferença entre os relacionamentos na idade adulta e os da fase anterior (adolescência) é que inclusive as amizades entram num círculo mais restrito e íntimo, fortalecendo-se ao contrário do que sucede na adolescência (Peron, Guimarães & Souza, 2010). Dada a evolução do nível de intimidade e um maior investimento, os adultos emergentes não mudam tão frequentemente de parceiros românticos, podendo incluir a relação sexual e a coabitação (DeSousa, & Cerqueira-Santos, 2012),

De uma forma geral, as relações amorosas na idade adulta também são essenciais por diversas razões: a formação e manutenção das mesmas constitui-se como uma tarefa crítica no desenvolvimento desta faixa etária, contribuindo para a construção da identidade, isto é, a qualidade das experiências amorosas podem promover ou não a construção da mesma; o desenvolvimento; e o facto de, as

relações românticas serem preditivas das relações românticas posteriores e casamentos na idade adulta (Raley, Criseey, & Muller, 2007; Cui et al., 2011).

Estas relações têm um papel importante e aquelas percebidas como satisfatórias são acreditadas para promover bem-estar emocional e saúde física (Berscheid, 1999). Todavia, todos os relacionamentos íntimos estão expostos a períodos de stresse e conflito e quando estes são tratados com êxito, um profundo sentimento de intimidade é fomentado (Gottman, 1994 citado por Teeruthroy & Bhowan, 2012).

3. Relações Amorosas: curta e longa duração

O tempo de duração de uma relação amorosa pode ser de dias, meses ou anos. Segundo Mitchell (2002), o amor pode ser duradouro, mas numa tentativa de garantir a segurança e minimizar os riscos de ter hipóteses irrealistas sobre a certeza do relacionamento, podendo tornar-se cansativo ao longo tempo.

Décadas de pesquisa, sugerem que quando existe intensidade, envolvimento e interesse sexual o amor romântico pode durar, caracterizam-se assim as relações de longa duração, na qual a obsessão é muito menos comum, visto que já existe um conhecimento acerca do outro. De acordo com os modelos evolutivos recentes, estes propõem que no amor é necessário existir uma adaptação ao outro que promove e mantém a continuação da relação amorosa, mesmo que surjam problemas ou obstáculos devem de se encontrar alternativas entre o casal (Buss, 2006 citado por Acevedo & Aron, 2009).

Relativamente aos relacionamentos de curta duração, estes são classificados por serem relações que duram até 12 meses. Estes primeiros meses de uma relação amorosa são a fase inicial, onde se domina a novidade, são vividos de uma forma intensa a nível emocional e sexual envolvendo predominantemente sentimentos obsessivos, de ciúme e desconfiança sobre o parceiro amoroso, na qual se aprende a lidar ou a relação pode-se transformar num amor-companheiro, isto é, uma relação menos intensa, desprovida de atracção ou desejo sexual (Acevedo & Aron, 2009).

Resultados de uma meta-análise de 25 estudos demonstraram que amor romântico é fortemente correlacionada com a satisfação no relacionamento tanto os de curta como os de longa duração. Neste sentido, ao comparar com as relações na adolescência e no início da idade adulta, verificou-se através de extensas entrevistas realizadas que nas relações de longa duração, relatam que são vividas de uma forma profunda, intensa e sexualmente ativa, sem incluir elementos obsessivos, ao contrário

do que acontece nos primeiros meses de namoro (por exemplo, Cuber e Harroff, 1965; Tennov, 1979 citado por Acevedo & Aron, 2009). Estes fenômenos permitem constatar que todas as dinâmicas vividas numa relação amorosa influenciam a satisfação geral do casal nas relações amorosas e a própria qualidade do relacionamento (Acevedo & Aron, 2009).

Os atributos individuais como a confiabilidade e o senso de humor desempenham papéis vitais na interação com o parceiro amoroso, nomeadamente nos primeiros meses e, por outro lado, o ser competente, compreensivo e bondoso é essencial numa relação duradora (Stewart, Stinnett, & Rosenfeld, 2000). Consequentemente, os indivíduos em relacionamentos de curta e longa duração podem ter expectativas diferentes sobre satisfação e isso pode ser associado ao nível de conflito e satisfação geral relacionamento amoroso.

Um aspecto de relacionamentos bem-sucedidos e saudáveis a longo prazo é a aceitação dos traços e da maneira de ser do parceiro amoroso e, como resultado, os casais podem demonstrar menos conflitos sobre a intimidade. Sendo que os casais que têm comportamentos sociais positivos parecem ser mais felizes com o seu relacionamento e mostrar menos conflitos. Estes comportamentos incluem o ouvir o seu parceiro durante o conflito, aceitar as suas respostas e trabalhar sem compromissos para satisfazer as necessidades da outra pessoa (Harvey & Omarzu, 2006 citado por Lewandowski & Schrage, 2010).

Relacionando estas descobertas com os componentes encontrados na teoria de amor triangular defendida por Sternberg postula-se que os indivíduos em relacionamentos de longa duração têm uma maior satisfação no relacionamento, a nível sexual, experienciam níveis mais baixos de conflito do que nos relacionamentos de curta duração.

4. Proximidade

A proximidade faz parte dos processos afectivos que caracterizam a relação do casal. Partindo do Modelo da Qualidade Conjugal (Fincham, Beach & Kemp- Fincham, 1997 citado por Narciso, 2001), a afectividade é um elemento determinante para o casal, no sentido em que se considera que a vivência conjugal é recheada de momentos afectivos (Narciso, 2001). Para além disso, a abordagem utilizada para definir a proximidade – a Inclusão do Outro no Self – é uma característica central para distinguirmos uma relação próxima de outros tipos de relação (Aron, Mashek e Aron, 2004). Neste sentido, tornou-se pertinente utilizar e compreender o Modelo de Auto-expansão (ou expansão do self) da motivação e da cognição nas relações próximas proposto por Aron e Aron, em 1986, para contextualizar a proximidade na conjugalidade. Este modelo apresenta dois componentes principais: a principal motivação humana é a expansão do self e uma das formas em que as pessoas procuram tal expansão é através das relações próximas, em que incluem o outro no self.

O modelo de Auto-expansão descreve a auto- expansão como um processo cíclico e bi-fásico: por um lado, existe a expansão, definida como a motivação para aumentar a complexidade, a novidade, a estimulação, etc.; por outro, temos a integração, que se refere à tendência para reduzir a complexidade, incorporando as percepções adquiridas em estruturas cognitivas existentes (Aron & Aron, 1996; Aron, McLaughlin-Volpe, Mashek, Lewandowski, Wright & Aron, 2004). Com efeito, Aron e colaboradores (1992) descobriram que o grau de sobreposição entre dois círculos – escala de Inclusão do Outro no Self (IOS) – é uma medida eficaz para classificar a proximidade de uma relação, o que justifica a utilização da referida escala.

Neste modelo de proximidade, Aron e colaboradores (2004) propõem um processo sequencial, através do qual as pessoas incluem o outro no *self*: 1) as pessoas estão motivadas (geralmente inconscientemente) para incluir o outro no *self*, de forma a incluir os seus recursos; 2) à medida que a relação se vai desenvolvendo, cada companheiro disponibiliza os seus recursos para o outro; 3) isto leva a uma reorganização cognitiva que faz os recursos do outro serem incluídos no *self*; 4) este passo, por sua vez, leva à inclusão das perspectivas e da identidade do outro; que, finalmente, 5) origina uma troca recíproca de recursos, fortalecendo a experiência consciente ou inconsciente de incluir o outro no *self*, o que nos leva novamente ao passo 2. Esta abordagem da proximidade é consistente com muitos dos trabalhos sobre intimidade, equiparando intimidade e proximidade como sinónimos virtuais

(Helgeson, Shaver & Dyer, 1987 citado por Aron, Aron, Tudor & Nelson, 1991). Neste sentido, Reis e Shaver identificaram a intimidade como um processo que resulta de uma escalada recíproca de auto-revelação, em que cada indivíduo sente o seu self validado, compreendido e cuidado pelo outro, ou seja, a intimidade cresce à medida que se aprende e se inclui a perspectiva do outro.

De acordo com Gomes (2003), a intimidade, numa perspectiva psicológica, está associada ao relacionamento com o parceiro e ao próprio indivíduo (enquanto processo dinâmico e relacional), e funciona como um elemento de validação, crescimento e desenvolvimento individual permitindo a autonomização e a diferenciação individual. Consequentemente, a este conceito está inerente uma dimensão de dupla integração: a do compromisso com o outro, e a de individualização (com objectivo de integração e de adaptação).

Também, Schaefer & Osion (1981) identificaram cinco etapas da intimidade: intimidade emocional (refere-se a experimentar sentimentos de aproximação); intimidade social (refere-se à experiência de ter amigos e actividades sociais comuns); intimidade intelectual (refere-se à experiência de partilhar ideias); intimidade sexual (refere-se à experiência de partilhar afectos geralmente, na actividade sexual); e intimidade recreativa (refere-se a partilhar experiências recreativas). Outros autores consideram que a intimidade que implica a proximidade abarca as seguintes componentes: amor e afecto, valorização pessoal, confiança, auto-revelação e comunicação não-verbal (Isabel & Sinuché, 2006).

O desenvolvimento da intimidade implica uma relação baseada na confiança mútua, o que pressupõe uma percepção positiva do parceiro e da relação e expectativas positivas de eficácia relacional. Estas últimas três, juntamente com a auto-revelação são os fios que entretecem a confiança. A mutualidade implica o envolvimento comum numa história de vida, um movimento bidireccional de sentimentos, pensamentos e acções, ou seja uma identidade de casal elevada. As semelhanças entre os parceiros amorosos podem facilitar a mutualidade, visto que as semelhanças favorecem a compreensão e aceitação mútua e o aumento de proximidade (Acitelli, 1996 citado por Narciso, 2002). As relações onde existe equidade (equilíbrio percebido na proporção entre benefícios recebidos e contributos para a relação) parecem ser marcadas por níveis mais elevados de intimidade psicológica e sexual, tendem a ser mais estáveis e os parceiros sentem-se mais satisfeitos.

Por sua vez, todos os relacionamentos íntimos envolvem momentos que promovem a proximidade e envolvimento (Cordova, Gee & Warren, 2005).

De um modo resumido, a qualidade da relação depende do nível de intimidade que os parceiros alcançam e esse nível depende da capacidade de compreender o outro,

A forma como os indivíduos aprendem a comportar-se perante as suas emoções pode variar bastante, pois há variadas formas de lidar com uma emoção. Tem sido evidenciada uma diferença de género na expressividade emocional, tal que, as mulheres são mais propensas que os homens para expressar raiva, amor, felicidade e tristeza enquanto os homens têm mais dificuldade em comunicar emoções (Ross & Willigen, 1997).

No âmbito de uma relação amorosa e sistemicamente falando, a inclusão do outro no self considera que cada membro numa relação tende a desenvolver uma identidade orientada para a relação e uma representação pluralista de si próprio na relação, ou seja, o indivíduo deixa de se ver só a si mesmo, para passar a ver-se também como parte integrante de um “nós” (Narciso & Costa, 2001). Para além disso, as relações são mantidas porque oferecem potencial para a auto-expansão através da participação num sistema, o que permite incluir propriedades que de outra forma não estariam disponíveis para a pessoa (Aron & Aron, 1986).

Capítulo III

A Qualidade das Relações Amorosas

2. Relações Amorosas: saudáveis e não saudáveis.

Na sociedade actual, tem-se verificado diversas mudanças de atitudes face ao amor, às relações amorosas e à sexualidade, permitindo os jovens viver as relações interpessoais de uma forma mais descomprometida e fazendo escolhas de uma forma mais independente. Estas mudanças que ocorreram ao longo da última década devem-se não só, mas principalmente ao surgimento de novas inovações tecnológicas, que tem influenciado fortemente, sobretudo, os adolescentes e os jovens adultos que passaram a viver num mundo de consumismo, com acesso à internet e aos meios de comunicação. A variedade de relações amorosas e/ou sexuais que os jovens adultos formam, assim como as escolhas que fazem dentro desses mesmos relacionamentos provoca um impacto duradouro nas suas vidas (Scott, Steward-Streng, Manlove, Schelar, & Cui et al., 2011). No fundo, o estabelecimento e a formação de novos relacionamentos amorosos podem se caracterizar como “o ficar”, marcado por um contacto breve, a ausência de compromisso, o descarte do outro e a não obrigatoriedade da presença de sentimento (Justo, 2005).

Consequentemente, diversos estudos investigaram questões do “pegar”, “ficar” e “namorar” em adolescentes, pelo facto de viverem em constante tensão liberdade-responsabilidade, sendo que o *continuum* dessa tensão é representado por essas categorias de relacionamento (Almeida & Oliveira, 2007). O “pegar” é definido como um ato espontâneo, não repetível, sem compromisso e no qual o interesse físico predomina, quer pela beleza ou pela sensualidade. Por sua vez, o “ficar” é um relacionamento em que existe uma maior intimidade e uma proximidade, na qual se vêem com regularidade, podendo-se desenvolver um namoro. Por último, o “namoro” é um ato contínuo e repetitivo do ficar, que possui o início num relacionamento caracterizado pela liberdade de acção, com o tempo e a permissão de ambos, ganha contornos de uma relação com compromisso, intimidade, tornando-se oficial para a família e o grupo social.

Esta sociedade pós-moderna é conhecida como a sociedade líquida, na qual as relações estabelecidas são breves e pouco duradoras, estando presente a

incerteza e a insegurança. Isto parece estar relacionado com o facto de os indivíduos cada vez mais preservarem a sua liberdade, individualidade, focando-se mais em si, na carreira profissional, tornando-se incapazes de se relacionar afetivamente com o outro (Bauman, 2004).

Estes relacionamentos amorosos da contemporaneidade podem ser caracterizados pelos seguintes aspectos: menor durabilidade das uniões, menor tolerância aos conflitos, menos paciência e mais imediatismo. Há ainda a ideia de que nada dura para sempre, e a rapidez com que as pessoas constituem vínculos afetivos seria proporcional ao tempo que levam para rompê-los (Zordan & Strey, 2010). Nesta perspectiva, os jovens participantes num estudo destacaram como características destas relações: individualidade, liberdade, superficialidade, descartabilidade, procura do romantismo, prazer, igualdade de géneros e impulsividade na tomada de decisões.

De um modo resumido, as principais características das relações amorosas na actualidade mais evidenciadas pelos jovens são individualidade, superficialidade, pouco investimento e instabilidade e começam a “florescer” dentro de extensas redes sociais que consistem de familiares e amigos (Sinclair, Felmlee, Sprecher, & Wright, 2015). Perlman e Fehr afirmam que as relações íntimas são benéficas para o bem-estar psicológico e para a saúde física, sendo nesse campo acompanhados por vários autores (Bartz & Lydon, 2006; Prager & Roberts, 2004; Pascoal, 2010). Além deste facto, a capacidade de desenvolver e sustentar uma relação íntima satisfatória constitui-se como um dos fatores essenciais à saúde dos jovens e dos adultos, principalmente na sua capacidade de ajustamento e no seu desenvolvimento social (Popovic, 2005).

Os conceitos de satisfação e qualidade são frequentemente usados como sinónimos e apesar da sua forte correlação, considera-se importante distinguir estes dois conceitos. Segundo Kurdeck (1990) a qualidade é frequentemente confundida com a satisfação, mas para Thompson (1988) o termo qualidade conjugal é mais abrangente que o de satisfação (Narciso, 1994). Do ponto de vista do investigador e segundo Narciso (2001), a satisfação só pode ser medida através da avaliação pessoal e subjectiva que o casal faz da sua relação; por outro lado, a qualidade refere-se ao desempenho da e na relação, e pode ser avaliada a partir de critérios definidos a priori pelo investigador, que surgem dos resultados de estudos empíricos realizados anteriormente. Segundo Lewis e Spanier (1979) a qualidade de uma relação é considerada um fenómeno multidimensional, uma vez que para situarmos o casal num contínuo de qualidade conjugal temos de ter em conta as variáveis dependentes

normalmente utilizadas nos estudos sobre a conjugalidade (no nosso caso, o estado relacionamento saudável ou não e a proximidade (Kotler, 1985.) Tendo em conta o que foi referido, neste estudo consideramos a qualidade conjugal como um constructo mais vasto que engloba a satisfação e, também, a proximidade. O modelo da Qualidade Conjugal defende que a vivência conjugal é recheada de alterações entre momentos de afectividade positiva e outros de afectividade negativa. (Fincham, Beach & Kemp-Fincham, 1997 citado por Narciso, 2001).

Neste sentido, Shaver e os seus co-autores (Hazn Hazan e Shaver, 1987; Shaver & Hazan, 1988;. Shaver et al, 1988 citado por Mikulinger & Goodman, 2006) argumentam que o funcionamento ideal de afecto, cuidado e a intimidade facilitam a formação e manutenção de laços afetivos estáveis e mutuamente satisfatórios, enquanto que o mau funcionamento destes sistemas cria tensões relacionais, conflitos, insatisfação, instabilidade e muitas vezes leva ao fim do relacionamento. Shaver e Hazan (1988) também propuseram os modelos que explicam a importância das variações/diferenças individuais como as relacionais, crenças, emoções e comportamentos podem afectar e interferir na qualidade da relação amorosa.

Para além desta perspectiva individual-diferença, Shaver et al. (1988) sugeriram que os fatores relacionais e interacionais também contribuem para o funcionamento dos vários sistemas comportamentais (por exemplo, sinais de interesse pelo parceiro) e que a interação dinâmica de diferentes sistemas de comportamento dentro de um relacionamento pode ser importante para a compreensão de processos e resultados relacionais(Mikulinger & Goodman, 2006).

Desta forma, a qualidade das relações amorosas podem variar de saudáveis, a não saudáveis ou abusivas.

Numa relação saudável há a partilha de responsabilidades e tarefas no que respeita à tomada de decisões, há o reflexo do respeito mútuo, em que se ouve o parceiro sem haver qualquer julgamento, de forma compreensiva valorizando-se as opiniões e ainda a evidenciar, a confiança e o suporte emocional no que respeita a apoiar os objetivos de vida do parceiro, respeitar o direito aos seus sentimentos, atividades e opiniões (Caridade, 2008). Enquanto para alguns indivíduos a base de um relacionamento deve ser a paixão, para outros a base poderá consistir em proporcionarem um ao outro uma boa situação financeira, o que outrora poderia ser compreendido como um bom partido (Almeida, 2008). Nas relações não saudáveis ressalta a falta de comunicação, o desrespeito, desconfiança, a existência de tentativas de controlo, o desconforto na proximidade de outras pessoas e a pressão

para atividades sexuais. Finalmente, as relações abusivas traduzem-se em sérios desequilíbrios de poder, com o abusador a controlar ou a tentar controlar a maior parte dos aspetos da vida da vítima (Santos, 2012).

3. Competências Interpessoais

A competência interpessoal é definida como um conjunto de capacidades que facilitam o relacionamento com os outros. Estas competências sociais e relacionais constituem factores relevantes para o desenvolvimento social e pessoal dos jovens, pois uma das tarefas mais importantes nesta fase da adolescência e início da idade adulta é a criação de novos tipos de relações interpessoais. Por conseguinte, estes novos relacionamentos podem ajudar a superar problemas de desenvolvimento, como estabelecer uma identidade, intimidade e autonomia (Chen, 1998).

As competências sociais devem assim ser entendidas como um conceito multidimensional, apresentando uma componente situacional, comportamental e cognitiva. A componente situacional refere-se naturalmente à situação/contexto específica em que o indivíduo se encontra. Por outro lado, a componente cognitiva inclui a percepção individual de cada situação, as expectativas, valores e auto-verbalizações do indivíduo. Relativamente à componente comportamental, e de acordo com Lazarus pode-se identificar quatro padrões de resposta específicos (a) capacidade para dizer não; (b) capacidade para pedir favores ou fazer pedidos; (c) capacidade para expressar sentimentos positivos e negativos; e (d) capacidade para iniciar, manter e terminar conversas (Ribeiro *et al.*, 2004).

Os adolescentes que experienciam dificuldades nestas competências apresentam maiores dificuldades em estabelecer amizades, assim como no envolvimento, na intimidade ou mesmo na vinculação com os amigos já estabelecidos (Mota & Matos, 2008). Desta forma, parte-se do princípio que estas competências podem facilitar o estabelecimento de relações românticas de qualidade na adolescência, visto que os adolescentes e jovens adultos que desenvolveram as competências sociais adequadas e necessárias têm mais facilidade na iniciação e manutenção de relações próximas, satisfatórias e recíprocas com amigos e parceiros românticos. (Engels, Finknauer, Meeus, & Dekovic, 2001).

Adolescentes que se mostram inseguros, terão mais dificuldades de interação social, sendo menos capazes de estabelecer procura de amizade, de resolver satisfatoriamente os conflitos interpessoais, estabelecendo relações amorosas pouco satisfatórias ou de curta duração (Mallinckrodt, 2000).

No presente trabalho, é utilizado o modelo conceptual de Buhrmester, Furman, Wittenberg e Reis (1988), no qual a competência interpessoal é dividida em cinco domínios, sendo eles: o iniciar interações e relações com os outros, ser capaz de ser assertivo, ser extrovertido, o fornecer suporte emocional aos outros e a capacidade de gerir conflitos. Estes domínios irão traduzir-se em dimensões do instrumento construído pelos autores, o Questionário de Competência Interpessoal (Buhrmester, Furman, Wittenberg & Reis, 1988), que será utilizado no presente estudo.

Num estudo realizado com jovens alemães, foram encontradas elevadas correlações negativas entre todas as dimensões do *Questionário de Competência Interpessoal* e a dimensão do *Inventário de Vinculação aos Pais e Pares*, facto que sugere que no contexto de uma relação alienada com os pais não se criam condições propícias ao desenvolvimento das competências interpessoais dos jovens (Kanning, 2006 citado por Assunção, 2009). Estas competências afectarão consequentemente a vinculação amorosa uma vez que alguns investigadores que estudaram várias formas de competência interpessoal reconheceram a sua importância no sucesso dos adolescentes nas relações românticas (Twentyman, Boland, & McFall, 1981 citado por Buhrmester & Furman, 1988).

Alguns estudos de suporte social sugerem que as pessoas que possuem competências interpessoais são mais capazes de criar redes de relações fornecedoras de apoio face a momentos de vida complicados, tendo maior tendência para estabelecerem relações saudáveis e de longa duração (Cohen, Sherrod, & Clark, 1986; Gottlieb, 1985; Hansson, Jones, & Carpenter, 1989; Saranson, Saranson, Hacker, & Bashem, 1985 citado por Buhrmester, Furman, Wittenberg & Reis 1988).

Todos estes dados apontam no sentido da competência interpessoal ser uma possível variável mediadora entre a qualidade de relação amorosa e o tempo de relação. Também os pares terão um papel fundamental na aquisição dos adolescentes de competências sociais, na medida em que estas relações com os pares funcionam como base de exploração para experienciar e lidar com as emoções no contexto de relações próximas voluntárias (Connolly, Craig, Goldberg & Pepler, 2004).

4. Comunicação nas Redes Virtuais

A comunicação é a base da interação entre as pessoas que promove o crescimento e a manutenção da relação, nomeadamente numa relação amorosa (Duck, 2007; Homans, 1973 citado por Burke, 2011). A literatura empírica na década de 1930 demonstra que uma maior frequência de interação com outra pessoa aumenta a probabilidade de estabelecer uma amizade ou relacionamento amoroso (Gullahorn, 1952 citado por Burke, 2011). Como o sociólogo Claude Fischer refere: "Em geral, cada um constrói as suas próprias redes, sendo que as relações iniciais são estabelecidas com os pais e parentes próximos, e muitas vezes outras relações são impostas como colegas de trabalho e família do companheiro. Na idade adulta, as pessoas têm a capacidade de "escolher" a que redes pertencer "(Fischer, 1982 citado por Burke, 2011).

Os relacionamentos com indivíduos fora do meio familiar são mais dependentes da comunicação servindo esta como um suporte e uma necessidade, sendo que "laços de amizade podem ser mais vulneráveis a quebras no contacto face-a-face do que os grupos de parentesco, porque não existe a pressão para permanecer na relação"(Litwak & Szelenyi, 1969 citado por Burke, 2011).

Contudo, nas últimas décadas com o surgimento das tecnologias, estas passaram a ter um papel de mediação e criação de um sentimento de parentesco nas relações interpessoais além da comunicação verbal explícita. (Hassenzahl, Heidecker, Eckoldt, Diefenbach, e Hillman, 2002 citado por Burke, 2011).

Tecnologias de comunicação, como os telefones, os telemóveis, a internet e os sites de redes sociais conquistaram um lugar central na vida das pessoas como ferramentas para estabelecer e manter essas relações (Bergdall, Kraft, Andes, Hatfield-Timajchy, & Hock-Long, 2012). Por exemplo, Bargh & McKenna afirmaram que mais de um bilhão de mensagens de texto são enviadas através de telemóveis em todo o mundo todos os dias (Coyne, Stockdale, Busby, Iverson, & Grant, 2011). Este desenvolvimento tem sido acompanhado por mudanças mais sutis, que cristalizam uma verdadeira nova maneira de "estar-juntos", onde a distinção entre co-existência e co-presença torna-se completamente desfocada. Chamadas e mensagens tornaram-se tão frequentes, assim como os formatos mais virtuais compõem uma coesa, mas frágil interação na presença real "sempre ligado" (Licoppea & Smoredab, 2005). No fundo, a internet representa um largo passo tecnológico no sentido da expansão dos meios de virtualização da realidade (Bezerra & Justo, 2010), o que provocou mudanças comportamentais, tornando-se mais fácil estabelecer relações partilhar

ideias, conhecer novas pessoas, suprimindo-se a necessidade de contato intelectual, social e afectivo (Coleta, Coleta & Guimarães, 2008).

No entanto, casais defendem a importância da acessibilidade com cônjuge quando existem situações de emergência ou quando um parceiro está mais stressado e ansioso, é possível contactar de imediato para se acalmar (Parker, Blackburn, Perry, e Hawks, 2013). Investigações indicam que os jogos e as redes virtuais podem contribuir para o desenvolvimento da capacidade de fantasiar melhorando a qualidade do relacionamento, aquisição e melhoria das capacidades de socialização, e fornecer uma melhor compreensão e conhecimento acerca do contexto do seu parceiro (Hertlein, 2012). Por outro lado, tanto a comunicação por sms como pelo Facebook, uma das redes sociais mais utilizadas, pode conduzir a uma interpretação errada das mensagens, podendo criar barreiras e obstáculos na resolução de problemas e dificultar o desenvolvimento da intimidade entre o casal, originando sentimentos de exclusão na vida do parceiro, assim como o ciúme e desconfiança (Hawkins & Hertlein, 2013; Hertlein & Hawkins, 2012).

Apesar das potenciais desvantagens do uso da tecnologia, estas também oferecem oportunidades únicas para os jovens e adolescentes estabelecerem novas relações como para os casais satisfazerem tanto necessidades funcionais como emocionais (Parker et al., 2013). Pettigrew (2009) descobriu que o uso específico de enviar mensagens entre casais têm como objectivo estarem conectados durante todo o dia, o que pode afectar de um modo positivo a vida íntima e a sensação de proximidade com o parceiro. Porém, o tempo de utilização nas redes sociais ou mensagens instantâneas não corresponde à proximidade emocional dos indivíduos na vida real (Pollet et al. 2011).

Da mesma forma, um estudo realizado por Coyne, Stockdale, Busby, Iverson, e Grant (2011) que estudaram a comunicação através das tecnologia entre indivíduos dentro dos relacionamentos amorosos que usam para comunicarem uns com os outros verificaram que indivíduos casados ou com uma relação de longa duração relataram o uso de mensagens de texto, mensagens instantâneas, redes sociais, blogs, e webcams com mais frequência do que os casais que se encontram em fase de namoro ou numa relação de curta duração. Tecnologia fornece uma maneira rápida e acessível para lidar com preocupações conjugais, a qualquer momento, como discutir as responsabilidades ao longo do dia. Coyne et al. (2011) concluíram que os indivíduos que estavam mais satisfeitos no seu relacionamento usavam com maior

frequência os media para expressar afeto para com o seu parceiro, visto que os media e as redes virtuais simplesmente fornecem ainda mais maneiras de o fazer.

Todavia, indivíduos menos satisfeitos são mais propensos a usar estes meios virtuais para tentar abordar um tema de confronto com os seus parceiros, tais como enviar mensagens de texto para seus parceiros depois de uma discussão para avaliar seus sentimentos sobre o tema da discussão. Apesar de todas estas investigações apontarem para o facto de a tecnologia ser algo vantajoso numa relação, também é considerada ser algo prejudicial quando é usada no contexto das relações íntimas (Coyne et al., 2011 citado por Licoppe & Smoredah, 2005).

Parte II-Estudo Empírico

Capítulo IV

1. Pertinência e Enquadramento do Estudo.

A realização deste estudo prende-se com o facto de ser uma das temáticas mais importantes (e geralmente problemáticas) na vida das pessoas. Apesar de se ter desenvolvido muitas investigações sobre os relacionamentos amorosos, continuam a persistir muitos aspectos que precisam de ser esclarecidos. Assim sendo, tornou-se importante estudar os factores que podem influenciar de uma forma acentuada a qualidade das relações amorosas nos jovens tanto as de curta como as de longa duração. Welsh, e Furman (2009) constataram que os relacionamentos amorosos têm efectivamente um significado desenvolvimental, potenciador do desenvolvimento psicossocial do jovem e da construção da identidade. Deste modo, parte-se do princípio que o estabelecimento de novas relações permitam e promovam o desenvolvimento de competências para lidar com o outro e consequentemente para aprender a manter uma relação amorosa saudável para ambos. Segundo um estudo de Acevedo & Aron, tanto os jovens que se encontram nos primeiros meses de namoro como os que já estão a mais tempo juntos não revela que uns tenham uma qualidade mais saudável e outros menos saudável, mas sim que as dinâmicas vividas por exemplo numa relação de longa duração podem proporcionar uma melhor qualidade.

As competências interpessoais e os próprios atributos individuais de cada um numa relação, como por exemplo fornecer suporte emocional espera-se que influencie a qualidade da relação e o tempo de duração. Por sua vez, as redes virtuais tornaram-se um meio fácil, rápido e eficaz de comunicar com o parceiro provocando mudanças significativas no modo de estar na relação com o outro.

Partindo deste percurso científico e do facto de vários modelos do desenvolvimento do relacionamento enfatizarem que os fatores externos (como, as culturas onde pertencem e as redes de comunicação) e as próprias características internas (atributos pessoais) influenciam e interferem simultaneamente na qualidade das relações amorosas (Niehuis, Huston, e Rosenband 2006), procura-se com este fim prestar um contributo para a compreensão da qualidade dos relacionamentos construídos pelos jovens (saudável ou não saudável).

Assim, espera-se que as variáveis em investigação influenciem as relações amorosas tanto saudáveis como não saudáveis. Quanto às competências desenvolvidas por cada um de nós e a comunicação através das redes virtuais parte-se do princípio que interfiram e sejam algo preponderante na construção da qualidade da relação amorosa assim como na manutenção da mesma.

2. Objectivos e Hipóteses de investigação

Objectivo Geral é analisar a qualidade dos relacionamentos amorosos consoante o tempo de duração: curto (até 12 meses) e longo (mais de 12 meses), tentando compreender de que forma estes são influenciados por outros factores.

Objectivos específicos:

- Analisar se o tempo de duração (curta ou longa duração), o tipo de proximidade (sentir-se menos e mais próximo), as competências interpessoais e o tempo de comunicação pelas redes virtuais influenciam a qualidade da relação amorosa (saudável e não saudável)
- Se existe uma relação entre as competências e o tempo de duração da relação e entre o tempo de comunicação com o tempo de duração.

Hipóteses da Investigação:

H1: A qualidade da relação amorosa é influenciada pelo tempo de duração da relação.

H2: A qualidade da relação amorosa é influenciada pelo tipo de proximidade.

H3: Existe correlação entre competências interpessoais e o tempo de duração da relação.

H4: A Qualidade de relação amorosa é influenciada pelas competências interpessoais

H5: Existe correlação entre o tempo de comunicação pelas redes virtuais com parceiro e o tempo de duração da relação.

H6: A Qualidade de relação é influenciada pelo tempo de comunicação pelas redes virtuais com o parceiro.

3. Metodologia

3.1. Delineamento do estudo.

O método utilizado no presente estudo é uma análise quantitativa e correlacional porque pretende-se generalizar os resultados de uma determinada população a partir de uma amostra, avaliando se existe ou não a relação entre as variáveis independentes e a variável dependente, não estabelecendo uma relação causa-efeito. Através deste tipo de estudo é possível verificar a natureza (força direcção) das relações entre determinadas variáveis, apoiando-se em investigações anteriores (Fortin, 1999).

Na presente investigação, pode-se definir como variável dependente: a qualidade das relações amorosas e as variáveis independentes: o tempo de duração da relação (curta e longa), as competências interpessoais e o tempo de comunicação através das redes virtuais com o parceiro amoroso.

3.2. População e amostra.

Esta investigação foi dirigida a uma população que englobou sujeitos que têm actualmente (altura do estudo) um relacionamento amoroso (Almeida & Freire, 2008). Para a participação do estudo e consequente constituição da amostra, foram considerados os seguintes critérios de inclusão: 1) idades compreendidas entre os 16 e os 24 anos do sexo feminino e masculino; 2) ter nacionalidade portuguesa; 3) estar numa relação amorosa. Não se pretendeu atingir com o actual estudo, qualquer tipo de generalização ao universo, mas investigar o mais possível, as questões postas em causa. Deste modo, face às hipóteses levantadas, a amostra foi constituída por conveniência/ voluntariado, tendo-se recolhido no total de 341 questionários em papel e formato digital.

Neste sentido e mediante os critérios mencionados dentro dos 341 questionários foram excluídos 143, tendo uma amostra final de 198.

3.3 Procedimento de Recolha de dados

Relativamente à aplicação dos instrumentos, a mesma foi efectuada de duas formas: 1) em papel (presencialmente ou em local que os sujeitos preferiam) a aluno/as da Universidade de Évora; amigos /as e conhecidos/as da mestranda; e 2) via online (na plataforma Google e Qualtrics), com apresentação, difusão e disponibilização realizada por *e-mails* (divulgados em vários momentos do ano letivo)

para: a página de *facebook* da mestranda; Universidade de Évora (para todos os estudantes) e também alunos de várias escolas e universidades a nível nacional. O período de recolha da amostra ocorreu entre Novembro de 2015 e Abril de 2016 (em papel e via online).

Após a recolha dos questionários e da inserção dos dados no *IBM SPSS Statistics (version 22)* consoante os critérios, iniciou-se o tratamento metodológico nesta mesma plataforma.

3.4. Instrumentos de Avaliação.

Na presente investigação, foi solicitado aos participantes a resposta a um protocolo de investigação (c.f., Anexo I e II) constituído por: a) um Consentimento de Participação, b) um Questionário Sociodemográfico e c) três instrumentos de avaliação: Questionário do Relacionamento Amoroso (QRA), Escala da Inclusão do Outro no Self (IOS) e Questionário de Competências Interpessoais (QCI).

A técnica de recolha de dados utilizada foi a aplicação de questionários anónimos de auto-administração.

a) Consentimento Informado

Durante a recolha de dados, o protocolo de investigação foi acompanhado de uma folha introdutória, nomeada de Consentimento Informado, na qual se sublinhou a necessidade de uma leitura atenta das indicações de preenchimento e da não partilha de opiniões com outros sujeitos. Neste consentimento, encontravam-se as informações referentes à identificação do autor e do orientador do estudo, o contexto em que o mesmo se insere, o anonimato das respostas dadas (unicamente submetidas a tratamento estatístico inerente à investigação) e uma chamada de atenção para a importância da sinceridade, espontaneidade e da resposta a todos os itens apresentados. Caso os participantes estivessem de acordo com a participação na investigação, deveriam efectuar uma rubrica no final da folha.

b) Questionário Socio-demográfico

No Questionário Sócio-demográfico, os participantes foram solicitados a indicar e a fornecer informações relativas à idade, sexo, habilitações literárias, localidade e questões acerca das relações amorosas, se tinham alguma relação actualmente ou não, o tempo de duração e a orientação sexual.

Para além disso, foram construídas questões acerca da utilização da internet, nomeadamente a rede virtual (chamadas, sms, facebook, instagram e whatsapp) que mais utiliza e o tempo que usa para comunicar com o seu parceiro amoroso através das mesmas.

3.4.1 Questionário Sobre a Relação Amorosa (QRA)

O Questionário Sobre a Relação Amorosa (QRA) (Dixe, Catarino, Custódio, Veríssimo, Fabião & Alegre de Sá, 2014) é constituído por 22 perguntas com três opções de resposta (*sim*, *não* e *às vezes*) destinado a avaliar a existência de sinais indicadores de um relacionamento saudável ou não saudável, vitimização e da solidão (Woodhouse, Dykas, & Cassidy, 2012). Nas investigações realizadas constatou-se que o estabelecimento de relações de namoro constituir uma tarefa de desenvolvimento dos adolescentes/ jovens, nem sempre se processa de modo positivo, gratificante e adequado tanto para o próprio como para o outro. Assim, poderão surgir problemas tais como: o isolamento social, a timidez e ansiedade social e a violência (Shulman & Kipnis, 2001). Durante o processo de tradução e validação para a população portuguesa realizada por dois portugueses fluentes em inglês e conhecedores dos objetivos do estudo foi sugerido que as perguntas tivessem resposta do tipo *Likert* com 4 pontos, variando de 1 (nunca) a 4 (frequentemente), pois a fidedignidade de uma escala aumenta consideravelmente a partir de duas opções de resposta, sendo mais fácil discriminar as opções de resposta. Pontuações mais elevadas correspondem a relacionamentos amorosos menos saudáveis (Dixe, Catarino, Custódio, Veríssimo, Fabião & Alegre de Sá, 2014). As propriedades psicométricas do instrumento estudado foram calculadas utilizando medidas descritivas de resumo, correlações de cada item com o total (excluindo o respectivo item) e o alfa de *Cronbach* como medida de fidelidade interna dos instrumentos (Pestana & Gageiro, 2005).

3.4.2 Escala da Inclusão do Outro no Self (IOS)

A Escala da Inclusão do Outro no Self foi elaborada em 1992, por Aron, Aron e Smollan. É um instrumento composto por apenas um item, corresponde a sete representações gráficas de diferentes graus de sobreposição de dois círculos, em que cada círculo representa um dos membros do casal. É pedido aos sujeitos que escolham a imagem que melhor representa a sua relação amorosa relativamente ao nível da proximidade. Foram realizados diversos estudos com métodos diferentes para estudar as qualidades psicométricas da escala que revelaram a validade concorrente e

convergente da IOS e, validade preditiva, uma vez que se correlacionou significativamente, por exemplo, com a probabilidade de uma relação continuar intacta três meses depois ($r = .46$) (Aron *et al.*, 1992).

Partindo destes estudos, os autores da escala consideraram que a informação fornecida por esta engloba duas dimensões: “sentir-se próximo” e “agir próximo” (Aron, Aron & Smollan, 1992 citado por Lopes, 2008).). Mais recentemente, veio a ser considerado que esta escala permite ainda avaliar a dimensão “pensar próximo” (Agnew *et al.*, 2004 citado por Lopes, 2008). Para além das qualidades psicométricas adequadas que caracterizam a IOS, esta escala tem sido utilizada em diversos estudos sobre relações íntimas e outras questões (Agnew *et al.*; 2004; Aron *et al.*, 2004; Crespo, 2007).

Assim, e nesta sequência, considerou-se de suma pertinência a consideração da escala IOS neste estudo, pelo facto da proximidade surgir praticamente como uma variável com uma ligação significativa a variável dependente- qualidade da relação amorosa.

3.4.3 Questionário de Competências Interpessoais (QCI)

O Questionário de Competências Interpessoais (QCI) (Buhrmester, Furman, Wittenberg & Reis, 1988, Adaptação de Assunção, & Matos, 2009) é um questionário composto por 40 itens e tem como finalidade avaliar cinco domínios de competência interpessoal: *Iniciar Relações* (8 itens), *Revelação Pessoal* (8 itens), *Asserções Negativas* (8 itens), *suporte/ apoio emocional* (8 itens) e *gestão de conflitos interpessoais* (8 itens). Cada item da escala descreve uma situação interpessoal habitual e a resposta é feita pelo uso da escala de 5 pontos de Levenson e Gottman (1978) sendo que os indivíduos deverão indicar o grau de competência e conforto ao lidar com determinadas situações (1. Não sou nada bom nisto; Não me ia sentir bem nesta situação, evitá-la-ia se fosse possível; 2. Não sou bom nisto; Sentir-me-ia desconfortável e teria muita dificuldade em lidar com esta situação; 3. Sou razoável nisto, Sentir-me-ia um pouco desconfortável e teria alguma dificuldade em lidar com esta situação; 4. Sou bom nisto, Sentir-me-ia bem e capaz de lidar com esta situação; 5. Sou muito bom nisto, Sentir-me-ia muito confortável e lidaria muito bem com esta situação.) (Buhrmester, Furman, Wittenberg, & Reis, 1988), O instrumento foi já usado em vários estudos (eg. Kannig, 2006; Schneider, & Younger, 1996), tendo sido traduzido e validado para a língua portuguesa por m grupo de alunos de mestrado em Psicologia.

Capítulo V

Apresentação e Análise dos Resultados

4. Análise descritiva da amostra.

A amostra foi constituída por 198 participantes, sendo 179 (90,4 %) do sexo feminino e 19 (9,6%) do sexo masculino. A idade média foi de 19,8 anos ($dp=2,86$) e a mais frequente (15,7) foi de 16anos ($Mo= 16$), sendo que o primeiro quartil ou quartil inferior indica que aos 25% da amostra ordenada, encontram-se os sujeitos com 17 anos ($Q1 = 17$), o segundo quartil equivalente à mediana, refere que aos 50% da amostra ordenada se encontram os indivíduos com 19 anos ($Mdn = 19$, $Q2 = 19$) e o terceiro quartil ou quartil superior diz que aos 75% da amostra ordenada estão os sujeitos com 23 anos ($Q3 = 23$).

Relativamente às habilitações literárias, a maioria dos participantes que corresponde a 79 (39%) responderam ter o 12ºano de escolaridade, seguindo-se 60 (30%) que afirmaram terem a licenciatura, 10 responderam ter o mestrado e os restantes ainda estão a frequentar o 10º e 11º ano de escolaridade.

Relativamente à orientação sexual, 185 participantes (93%) tinham orientação heterossexual, seguindo 6 (3,0%) sujeitos responderam ter uma orientação homossexual e 7 (3,5%) escolheram a opção “outro”, respondendo ter uma orientação bissexual ou pansexual.

No que diz respeito aos relacionamentos amorosos, 129 participantes (65%) responderam estar numa relação há mais de 12 meses e 69 (34%) afirmaram estar numa relação amorosa há menos de 12 meses. Quanto ao uso das redes virtuais que os jovens participantes deste estudo mais utilizam, 83 (41%) utilizam mais o facebook, 67 (34%) preferem os sms's, 20 (10%) utilizam as chamadas telefónicas, 19 (9%) responderam utilizar mais o whatsapp e os restantes apenas utilizam a rede do Twitter (2%). Por sua vez, ao se questionar o tempo de comunicação com o parceiro amoroso através destas redes virtuais, 150 (76%) responderam que comunicam várias horas por dia, enquanto 48 (24%) comunicam apenas alguns dias por semana por estas redes (Tabela 1).

Tabela 1

Amostra Sociodemográfica (n=198)

	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
Gênero		
Feminino	179	90%
Masculino	19	10%
	<i>Média</i>	<i>Desvio-Padrão</i>
Idade	19,8	2,9
	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
Orientação Sexual		
Heterossexual	185	93,4%
Homossexual	6	3,0%
Outro (Bissexual e pansexual)	7	3,5%
Tempo de duração da relação amorosa		
Até 12 meses	69	34,8%
Mais que 12 meses	129	65,2%
Tempo de comunicação pelas redes virtuais		
Por dia	150	76%
Por semana	48	24%

2. Análise exploratória

Para explorar de uma forma mais aprofundada as variáveis em estudo realizou-se uma análise exploratória da amostra recolhida.

Primeiramente, a variável dependente que se avaliou através do um instrumento metodológico (QRA) que se codificou consoante a média e o desvio-padrão, definindo-se deste modo o tipo de qualidade: saudável e não saudável.

Na amostra recolhida verificou-se 168 (85%) consideram ter uma relação saudável e 30 (15%) uma relação não saudável. Comparando com o sexo (Tabela 2), os valores indicam que dentro da relação saudável, 156 são do sexo feminino e 12 do masculino, enquanto que na relação não saudável, 23 são raparigas e os restantes rapazes.

Tabela 2

*Qualidade * Sexo * Idade*

Sexo	<i>Relação Saudável</i>	<i>Relação Não Saudável</i>
Feminino	156	23
Masculino	12	7
Total	168	30
Idade		
16	26	5
17	22	4
18	26	4
19	11	3
20	12	1
21	7	1
22	22	3
23	20	4
24	22	5

Segundo estes dados, os sujeitos que consideram estar numa relação saudável, a maioria tem menos de 18 anos de idade, assim como também na relação não saudável. Relativamente ao tempo de duração dos relacionamentos (Tabela3), pode-se afirmar que a maioria destes já dura há mais de 12 meses, sendo que no total 108 relações são saudáveis e 21 não saudáveis. Por sua vez, nas relações de curta duração (até 12 meses), 60 são saudáveis e 9 não saudáveis.

Tabela 3

*Qualidade *tempo de duração*

	<i>Relação Saudável</i>	<i>Relação Não Saudável</i>
Curta Duração	60	9
Longa Duração	108	21

No diz respeito ao tempo de duração do relação amorosa, esta caracteriza-se por ser uma variável que foi dividida em dois intervalos: a curta duração (menos de um mês a até 12 meses) e longa duração (de 12 meses a 3 anos e mais de 3 anos).

Tabela 4

Tempo de duração sexo *idade*

Sexo	Curta Duração	Longa Duração
Feminino	64	115
Masculino	5	14
Total	69	129
Idade		
16	22	9
17	12	14
18	12	18
19	5	9
20	6	7
21	2	6
22	6	19
23	3	21
24	1	26

Como se pode observar na Tabela 4, a amostra de relacionamentos de longa duração é muito superior (n=129) comparando com os de curta duração (n=69), mas em ambos domina o sexo feminino. Também como esperado, enquanto nas relações de curta duração a maioria tem 16 anos, nas de longa duração predominada a faixa etária dos 24 anos.

Tabela 5

Proximidade * sexo *idade

Sexo	<i>Menos Próximo</i>	<i>Mais Próximo</i>
Feminino	31	148
Masculino	4	15
Total	35	163
Idade		
16	6	25
17	3	23
18	4	26
19	2	12
20	3	10
21	1	7
22	5	20
23	6	18
24	5	22

No que diz respeito, à proximidade (Tabela 5), a maioria dos sujeitos consideram-se “ver-se e sentir-se” muito próximos do parceiro amoroso, especialmente as raparigas dos 16 anos aos 18 anos. Pelo contrário, na faixa etária dos 22 aos 24 anos sentem-se menos próximos do companheiro. No Quadro 6, pode-se observar que nas relações saudáveis, 140 indivíduos sentem-se muito próximos da

“alma gêmea”, não sendo muito diferente o que se pode encontrar nas relações não saudáveis, visto que a maioria vê-se próxima do outro.

Tabela 6

*Qualidade * Proximidade*

	<i>Relação Saudável</i>	<i>Relação Não Saudável</i>
Menos proximidade	28	7
Mais Proximidade	140	23

Todavia, analisando as competências interpessoais (Tabela 7), verificou-se que tanto numa relação amorosa saudável como numa não saudável, os participantes demonstram ter adquirido e possuir competências que os capacitam de lidar com o parceiro amoroso e um amigo em qualquer situação.

Tabela 7

*Qualidade * Competências Interpessoais*

	<i>Relação Saudável</i>	<i>Relação Não Saudável</i>
Menos Competências	21	6
Mais Competências	147	24

De um modo geral, 171 jovens possuem as competências interpessoais necessárias e apenas 27 revelam ter poucas competências, sendo que as raparigas (n-156) manifestam ter mais competências que os rapazes (n-15) (Quadro 8).

Relativamente à idade, verifica-se que os sujeitos demonstram ser mais competentes no início da fase adulta com idades superiores aos 20 anos e revelam ter menos capacidades desenvolvidas na faixa etária dos 16 anos.

Tabela 8

*Competências Interpessoais *Sexo* Idade*

Sexo	<i>Menos Competências</i>	<i>Mais Competências</i>
Feminino	23	156
Masculino	2	15
Idade		
16	8	23
17	4	22
18	3	17
19	2	14
20	3	11
21	0	8
22	3	22
23	3	21
24	4	23

3. Análise das características psicométricas dos instrumentos

A análise da consistência interna prende-se com a proporção de variabilidade nas respostas, que resulta da existência de diferenças entre os inquiridos. Isto é, o coeficiente fornece informações acerca do tipo de associação das variáveis. Este pode-se descrever como a correlação que se espera alcançar entre a escala utilizada e as outras escalas hipotéticas do mesmo universo, com número igual de itens e que meçam a mesma característica, variando entre 0 e 1 (Pestana & Gageiro, 2008).

Os valores alcançados para o coeficiente de *alpha* de *Cronbach* dos instrumentos são apresentados no quadro abaixo.

Tabela 9

Valores do Coeficiente de Alpha de Cronbach dos Instrumento

	Questionário do Relacionamento Amoroso (QRA)	Questionário de Competências Interpessoais (QCI)
Alpha de Cronbach	.82	.91

No que diz respeito ao instrumento QRA, o valor do coeficiente de *alpha de Cronbach* obtido de (.82) encontra-se dentro do valor esperado e aproxima-se do valor obtido no estudo de validação para população português, na qual o valor alfa de *Cronbach* é de (.85). Correspondendo estes valores psicométricos, segundo vários autores a um bom valor (Pestana & Gageiro, 2005; Streiner & Norman, 2008).

Relativamente ao estudo psicométrico da Escala da Inclusão do Outro no Self (IOS), este caracteriza-se por ser uma escala de um só item, logo não permite a realização de análises factoriais ou a avaliação da consistência interna. (Aron *et al.*, 1992).

Por sua vez, o QCI é um instrumento de avaliação que obteve um valor do coeficiente de alpha de Cronbach de .91, o que revela ter uma consistência muito boa. Porém, este é constituído por 5 subescalas: *Iniciar Relações*, *Asserções Negativas*, *Revelação Pessoal*, *Suporte Emocional* e *Gestão de Conflitos*, tendo-se calculado os seus respectivos alfas. O instrumento já foi usado em vários estudos internacionais (eg. Kannig, 2006; Schneider, & Younger, 1996), tendo apresentado índices adequados de consistência interna. (α entre .72 e .84) Foi também traduzido e adaptado num estudo para a língua portuguesa, tendo sido analisado a equivalência linguística e psicológica dos itens por via de discussão em grupo de estudantes de mestrado em Psicologia (Assunção & Matos, 2010).

Nesse estudo de validação foram obtidos os índices de consistência interna que na globalidade são adequados, apresentando porém duas dimensões valores abaixo de .70: *Iniciar Relações* (8 itens, α = .80), *Asserções Negativas* (8 itens, α = .78), *Revelação Pessoal* (5 itens, α = .64), *Suporte Emocional* (7 itens, α = .85) e *Gestão de Conflitos* (6 itens, α = .69) (Assunção & Matos, 2010). Assim sendo, no presente estudo calculou-se o alfa de Cronbach para cada uma das dimensões do QCI (Tabela 10), tendo-se obtido índices adequados de consistência na globalidade nas dimensões

Iniciar Relações (8 itens, $\alpha = .82$), *Asserções Negativas* (8 itens, $\alpha = .83$), *Revelação Pessoal* (8 itens, $\alpha = .73$), *Suporte Emocional* (8 itens, $\alpha = .89$) e *Gestão de Conflitos* (8 itens, $\alpha = .80$).

Tabela 10

Valores do Coeficiente de alpha de Cronbach das subescalas do QCI

	<i>Iniciar Relações</i>	<i>Asserções Negativas</i>	<i>Revelação Pessoal</i>	<i>Suporte Emocional</i>	<i>Gestão de Conflitos</i>
Alpha Cronbach	.82	.83	.73	.89	.80

4. Análises correlacionais

Com vista a responder às hipóteses do estudo, procedeu-se à elaboração de correlações de Pearson (r), sendo o coeficiente de correlação de Pearson uma medida de associação linear entre variáveis. Destes procedimentos estatísticos obtiveram-se os seguintes resultados:

- **Estudo de H1: A qualidade do relacionamento amoroso (QRA) é influenciada pelo tempo de duração da relação.**

No que concerne às correlações entre a Qualidade (QRA) e o tempo de duração, realizaram-se análises correlacionais que permitiram obter dados significativos acerca da influência do tempo na qualidade do relacionamento amoroso.

Desta forma, obtiveram-se os seguintes resultados:

Tabela 11

Correlação entre o QRA e Tempo de duração.

		<i>Relação Saudável</i>	<i>Relação Não Saudável</i>
Curta duração	Correlação de Pearson	-.005	.324
	P-value	.971	.395
	N	60	9
Longa Duração	Correlação de Pearson	.091	-.239
	P-value	.349	.297
	N	108	21

Como se pode observar no Tabela 11, analisando a qualidade: relações saudáveis e não saudáveis com o tempo de duração obtiveram-se correlações baixas e p-value acima de $>.05$. Nas relações saudáveis de curta duração obteve-se uma correlação estatisticamente fraca e negativa ($r=-.005$) e um p-value $>.05$ assim como nas de longa duração ($r=.091$). Dentro das relações não saudáveis, a amostra das de curta duração obtiveram uma correlação positiva ($r=.324$), mas não significativa e nas de longa duração verificou-se uma correlação negativa ($r=-.239$). e não significativa.

Estes resultados obtidos revelam que a hipótese de investigação 1 estabelecida: "A qualidade da relação amorosa é influenciada pelo tempo de duração da relação" é rejeitada, confirmando-se a hipótese 0, visto que não se encontram correlações estatisticamente significativas para afirmar que a variável do tempo de duração influencia a qualidade do relacionamento amoroso.

- **Estudo da H2: A qualidade da relação amorosa (QRA) é influenciada pelo tipo de proximidade (IOS)**

Com a realização de análises correlacionais entre a qualidade (QRA) e a Proximidade (IOS), obtiveram-se resultados estatisticamente não significativos. Nas relações saudáveis enquanto o "estar mais próximo" obteve-se uma correlação positiva ($r=.076$), o "menos próximo" obteve uma correlação fraca e negativa ($r=-.045$).

Já nas relações não saudáveis registou-se uma correlação positiva, mas não significativa ($r=.192$, $p\text{-value}>.005$) relativamente a sentir-se menos próximo e uma correlação estatisticamente negativa ($r=-.325$) e não significativa ao facto de sentir-se mais próximo.

Esta hipótese 2 estabelecida inicialmente: "A qualidade da relação amorosa é influenciada pelo tipo de proximidade", não se confirma, uma vez que não se verifica nenhuma correlação estatisticamente significativa nem diferenças que nos mostrem uma influência entre estas duas variáveis.

Tabela 12

Correlação entre QRA e IOS

		<i>Relação Saudável</i>	<i>Relação Não Saudável</i>
Menos Próximo	Correlação de Pearson		
		-.045	.192
	P-value		
		.820	.680
Mais Próximo	Correlação de Pearson		
		.076	-.325
	P-value		
		.370	.130

- **Estudo da H3: Existe correlação entre competências interpessoais e o tempo de duração da relação.**

Obtiveram-se resultados (Tabela13) que revelam um p-value >.05, não confirmando a hipótese 3: “Existe correlação entre competências interpessoais e o tempo de duração da relação”, mas sim a hipótese nula, que determina não existir uma correlação significativa e determinante entre estas variáveis. De um modo global, não se verifica diferenças estatísticas, demonstrando que ser dotado de menos ou mais competências para lidar com o outro não quer dizer que a relação amorosa dure menos ou mais.

Tabela 13

Correlação entre QCI e Tempo de duração

		Curta Duração	Longa Duração
Menos Competências	Coeficiente de Pearson	-.266	.005
	P-value	.379	.970
Mais Competências	Coeficiente de Pearson	.259	-.099
	P-value	.371	.293

Analisando cada uma das dimensões do QCI (Tabela 14), isto é, competência a competência, obtiveram-se correlações fracas e não significativas (p-value <.05) tanto nas relações de curta como de longa duração.

No entanto, é de realçar que a dimensão *Revelação Pessoal* nas relações de curta duração obteve uma correlação estatisticamente significativa ($r=-.229$, p-value .058 <.05) e o *Suporte Emocional* obteve uma correlação ($r=-.149$) e um p-value .092 >.05 que revela ter um certa influência nas relações amorosas de longa duração, mas não significativa.

Tabela 14

Correlação entre as dimensões do QCI e o Tempo de duração

QCI		Curta Duração	Longa Duração
<i>Iniciar Relações</i>	Correlação de Pearson	-.065	-.019
	P-value	.595	.832
<i>Asserções Negativas</i>	Correlação de Pearson	.102	-.054
	P-value	.402	.541
<i>Revelação Pessoal</i>	Correlação de Pearson	-.229	.009
	P-value	.058	.917
<i>Suporte Emocional</i>	Correlação de Pearson	.048	-.149
	P-value	.698	.092
<i>Gestão de Conflitos</i>	Correlação de Pearson	.037	.050
	P-value	.765	.572

- **Estudo da H4: A Qualidade de relação amorosa é influenciada pelas competências interpessoais**

Os resultados das análises correlacionais realizadas demonstram que o facto de ter mais ou menos competências adquiridas não significa que tenham uma relação saudável ou não saudável, visto que os p-value são todos superiores a .05.

Porém, na Tabela 15, pode-se observar uma diferença no que toca às relações não saudáveis com o ter menos competências obtendo uma correlação estatisticamente forte e negativa ($r = -.762$) devido à amostra ser pequena, mas quase significativa ($p\text{-value} = .078 > .05$).

Tabela 15

Correlação entre o QRA e o QCI

		Relação Saudável	Relação Não Saudável
Menos Competências	Coeficiente de Pearson	-.025	-.762
	P-value	.914	.078
Mais Competências	Coeficiente de Pearson	-.070	.178
	P-value	.401	.404

Analisando de uma forma mais detalhada as competências interpessoais, verificou-se através das presentes análises correlacionais (Tabela 16), que a maioria das dimensões tanto nas relações saudáveis como não saudáveis apresentam uma correlação fraca e não significativa. No que diz respeito às relações saudáveis, pode-se verificar que a subescala das competências interpessoais: *Iniciar Relações* ($r = -.018$, $p\text{-value} = .815$), *Revelação Pessoal* ($r = -.018$, $p\text{-value} = .821$), *Suporte Emocional* ($r = -.035$, $p\text{-value} = .654$) e *Gestão de Conflitos* ($r = .042$, $p\text{-value} = .589$) obtiveram correlações fracas e p-values $> .05$. No entanto, nestas relações a subescala *Asserções Negativas* parece ter obtido uma correlação forte e significativa ($r = -.192$ e $p\text{-value} = .013$), isto é um efeito de influência determinante no facto de a relação ser saudável.

Relativamente aos resultados obtidos nas relações não saudáveis, o *Iniciar Relações* ($r=-.029$, $p\text{-value}=.879$), *Asserções Negativas* ($r=.218$, $p\text{-value}=.248$), *Revelação Pessoal* ($r=-.108$, $p\text{-value}=.571$), *Suporte Emocional* ($r=-.197$, $p\text{-value}=.296$) e *Gestão de Conflitos* ($r=.079$, $p\text{-value}=.678$) obtiveram correlações não significativas e $p\text{-values} > .05$.

Desta forma, a hipótese 4 colocada: “A Qualidade de relação amorosa é influenciada pelas competências interpessoais”, não se confirma, mas existe evidências claras e significativas do efeito preponderante que a competência *Asserções Negativas* tem nas relações saudáveis.

Tabela 16

Correlação entre as dimensões do QCI e o QRA

		Relação Saudável	Relação não Saudável
<i>Iniciar Relações</i>	Correlação de Pearson	-.018	-.029
	P-value	.815	.879
<i>Asserções Negativas</i>	Correlação de Pearson	-.192*	.218
	P-value	.013	.248
<i>Revelação Pessoal</i>	Correlação de Pearson	-.018	.108
	P-value	.821	.571
<i>Suporte Emocional</i>	Correlação de Pearson	-.035	.197
	P-value	.654	.296
<i>Gestão de Conflitos</i>	Correlação de Pearson	.042	.079
	P-value	.589	.678

- **Estudo da H5: Existe correlação entre o tempo de comunicação pelas redes virtuais com parceiro e o tempo de duração da relação.**

Quanto à Hipótese 5 estabelecida inicialmente: “Existe correlação entre o tempo de comunicação pelas redes virtuais com parceiro e o tempo de duração da relação”, verificou-se através da correlação de pearson e do nível de significância que não existe influência, logo não se confirma esta hipótese,

Como se pode observar na Tabela 17, as relações de curta duração com o tempo de comunicação através das redes virtuais obteve-se uma correlação positiva ($r=.135$), mas não significativa ($p\text{-value } .269 > .05$). Também nas relações de longa duração com o comunicar através das redes virtuais revela uma correlação negativa ($r=-.106$) e não significativa ($p\text{-value}.232 > .05$).

Tabela 17

Correlação entre o Tempo de duração e Tempo de comunicação através das redes virtuais

		Tempo de comunicação com o parceiro através das redes virtuais
Curta Duração	Coeficiente de Pearson	.135
	P-value	.269
Longa Duração	Coeficiente de Pearson	-.106
	P-value	.232

- **Estudo da H6: A Qualidade de relação é influenciada pelo tempo de comunicação pelas redes virtuais com o parceiro.**

Os resultados obtidos indicaram um p-value $>.05$ em todos os parâmetros.

Nas relações saudáveis obteve-se correlações estatisticamente fraca e um p-value estatisticamente superior ao.05, não muito diferente comparativamente com relações não saudáveis. Em relação a comunicar por semana ou por dia, obtiveram-se correlações negativas e fracas, tendo os p-values $>.05$, não significativos. Estes valores revelam que a Hipotese 6: "A Qualidade de relação é influenciada pelo tempo de comunicação pelas redes virtuais com o parceiro", não se confirma significativamente, não existindo uma influência directa entre as variáveis. Mesmo tendo em conta comunicar por semana ou várias horas por dia continua-se a demonstrar que utilizar as redes virtuais para comunicar com o parceiro amoroso não interfere directamente na qualidade da relação, pelo menos de uma forma preponderante.

Tabela 18

Correlação entre o QRA e o Tempo de comunicação

QRA		Tempo de Comunicação	Por Semana	Por dia
Relação Saudável	Coefficiente de Pearson	.093	-.126	-.021
	P-value	.232	.458	.808
Relação Não Saudável	Coefficiente de Pearson	.074	-.187	-.006
	P-value	.696	.582	.980

Capítulo VI- Discussão dos Resultados

Neste ponto, pretende-se discutir de uma forma mais explicativa os resultados obtidos com as hipóteses na presente investigação. Amar e lidar com o outro não é fácil na vida real tornando-se um problema com repercussões na vida de qualquer pessoa. Na História da Psicologia, os estudos sobre as relações amorosas são longos e discutíveis ao ponto de continuar a ser um mistério para muitos investigadores. Assim sendo, estudar a qualidade dos relacionamentos amorosos dos jovens e a possível influência das competências interpessoais neste mundo real e virtual tornou-se desafiante.

Deste modo, os instrumentos de avaliação utilizados permitiram avaliar a qualidade da relação amorosa, a proximidade e as competências interpessoais. Assim como, o questionário socio demográfico forneceu alguns dados importantes tal como o tempo de duração da relação, o tipo de rede social que mais usa e o tempo de uso para comunicar com o parceiro amoroso através das redes virtuais.

Como ponto de partida, começou-se por ter em conta que a população-alvo do estudo caracteriza-se por estar numa fase de desenvolvimento – a transição para a adultez (Arnett, 2000).

Procurou-se perceber qual a qualidade das relações amorosas verificando-se que na amostra do presente estudo, mais de metade dos relacionamentos amorosos são considerados saudáveis, que se mantêm há mais de 12 meses, vendo-se predominantemente também mais próximos do parceiro amoroso. Para além disso, participaram mais indivíduos do sexo feminino com 16 anos de idade, orientação heterossexual e que utilizam muito as redes virtuais várias horas por dia.

• Discussão dos resultados obtidos na Hipótese 1: a qualidade do relacionamento amoroso é influenciada pelo tempo de duração da relação.

O relacionamento amoroso caracteriza-se por ser um fenómeno no qual a independência e a admiração mútua resultam numa forma de entendimento e de compreensão do parceiro amoroso. Nesta perspectiva, uma relação saudável seria aquela em que cada indivíduo tem a sua própria identidade e deseja bem à pessoa amada, sem esperar recompensa (Rosset, 2004).

Relativamente ao estudo da Hipótese 1, pretendeu-se averiguar se o tempo de duração da relação, isto é, estar numa relação de curta duração (até 12 meses) ou

manter uma relação de longa duração (mais de 12 meses) interfere de uma forma significativa no facto de a relação ser saudável ou não saudável. Com os resultados obtidos nesta amostra não se confirmou a hipótese que existe uma influência estatisticamente significativa constatando-se assim que o tipo de qualidade é independente do tempo de duração.

Porém, seria de esperar que uma relação de longa duração potencializasse mais o desenvolvimento de relações seguras, confiantes e mais saudáveis. No entanto, Acevedo & Aron defendem que o que afecta a qualidade e a satisfação numa relação são as dinâmicas vividas (Acevedo & Aron, 2009). Já Andrade, Garcia & Cano (2009) referem que a busca de uma união romântica é um processo que envolve expectativas de satisfação e que a relação no casal pressupõe uma relação íntima, em que a qualidade na relação é influenciada por vários factores, nomeadamente, a intimidade e a sexualidade. Tal como Thompson (1998) defende a satisfação e a qualidade resulta de uma avaliação subjectiva porque cada individuo tem os seus critérios e também pessoal de cada parceiro sobre a relação que mantem (Narciso & Costa 1996).

Segundo Alarcão (2002) durante o namoro, isto é os primeiros meses, constroem-se muitos sonhos, iludem-se e esquecem-se as divergências e os aspectos que menos se gosta no parceiro, ou “alimenta-se” a ideia onnipotente de que depois do casamento, o outro transforma-se de acordo com os nossos desejos. Os adolescentes e jovens adultos vêem o parceiro como a pessoa mais importante nesta fase. E assim sendo, o tempo de namoro é mágico, e por isso presta-se a varias ilusões, a maior das quais é pensar-se que conhece bem a dita “alma gémea”. As relações de longa duração são vividas de outra forma, onde pode existir dificuldade no ajustamento mútuo e vários factores do dia-a-dia podem diminuir a satisfação e qualidade da relação amorosa, assim ao se conhecerem melhor podem também já terem aprendido a lidar um com o outro.

Nesta fase de fim da adolescência e início da idade adulta em que as explorações ligadas à identidade na vida amorosa vão-se aprofundando, surgindo inerentemente questões mais sérias relacionadas com o tipo de parceiro que se deseja (Arnett, 2006), e consequentemente com o tipo de relacionamento amoroso que se pretende estabelecer. Também num estudo realizado por Lewandowski & Schrage, na qual a amostra era constituída por 25 participantes que estavam numa relação de curta duração e 27 participantes numa relação de longa duração verificou-se que não existem diferenças significativas entre as relações de curta e longa duração em termos de satisfação e qualidade no relacionamento, satisfação sexual e

níveis de conflito. Logo, esta conclusão retirada a partir desta amostra pouco representativa comprovou o contrário de algumas hipóteses defendidas. Assim, como a presente investigação demonstra que não existe uma relação significativa entre a qualidade e o tempo de duração porque as dinâmicas e experiências vividas entre o casal, a maneira de ser, assim como outros aspectos podem ter uma maior importância na relação como a comunicação e os interesses comuns no casal (Lewandowski & Schrage, 2010). Para além disso, as relações não são estáticas, unitárias e imutáveis, estando sempre em constante mudança, por isso são afectadas não só pelo desenvolvimento da experiência conjunta de ser casal, mas também pelo desenvolvimento da experiência individualizada de cada um (Narciso & Costa 2001/2002).

- **Discussão dos resultados obtidos na Hipótese 2: A qualidade da relação amorosa é influenciada pelo tipo de proximidade.**

Todos os relacionamentos íntimos facilitam a proximidade e segurança, tal como os que são emocionalmente mais dolorosos, logo considera-se que um relacionamento amoroso é particularmente um desafiador emocional (Cordova, Gee & Warren, 2005). Por conseguinte, a ligação e a proximidade com o parceiro amoroso está muito relacionada com a qualidade das relações precoces e também com as experiências de segurança ou insegurança que se vão vivenciando à medida que a relação vai evoluindo (Dinero, Conger, Shaver, Widaman, & Larsen-Rife, 2008). Esta vinculação e proximidade pode também relacionar-se com as características individuais, pois o estudo com adolescentes demonstrou que enquanto, as raparigas manifestam maior vontade de proximidade no que concerne ao desenvolvimento de relações amorosas e mais resistência em confiar e depender no outro por medo de sofrer ou saírem magoadas da relação (Doyle, Lawford & Markiewicz, 2009). Por seu turno, o género masculino tende a evidenciar um menor envolvimento e retratividade no desenvolvimento de relações amorosas, especialmente numa idade mais jovem (Catarino, Oliveira, Pereira, Santos, Mota & Ascenco, 2010).

No que diz respeito à hipótese 2 em causa, na qual se pretende avaliar se ser mais ou menos próximo do outro pode influenciar de um modo determinante a qualidade da relação amorosa. Pode-se concluir através dos resultados da presente amostra que não se verificou uma correlação estatisticamente significativa, isto é, apesar de a maioria das pessoas se verem e sentirem-se muito próximas do parceiro não significa que apenas tenham uma relação saudável, visto que até estabelecendo

uma relação com outra pessoa é fundamental manter a própria individualidade. No entanto, a procura de proximidade, de uma base segura e o protesto com a separação, são as três categorias comportamentais e afetivas que dizem respeito aos comportamentos de vinculação. (Bowlby, 1982; Cassidy, 2001)

Em concordância com a perspectiva do desenvolvimento psicossocial de E. Erickson, perante, uma população muito específica, pode-se ainda verificar que a maioria dos sujeitos que se sentem muito próximos são as raparigas com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos, visto que se encontram numa fase de afecto, na qual surge uma mudança do foco de orientação do contexto em que a relação ocorre, que se focaliza já na relação em si mesma, passando a existir uma menor preocupação com o estatuto e o prestígio no seio do grupo de pares e um maior investimento emocional e sexual na relação. Por outro lado, na faixa etária dos 22 aos 24 anos parecem ver-se mais afastados do companheiro, devendo-se a etapa de desenvolvimento que se caracteriza por ser de ligação, ou seja, o par romântico procura e deseja manter a profundidade da sua relação, alcançada na fase anterior, e também projectar-se no futuro, ganhando autonomia e independência. Este modelo defende que até à fase do *afecto*, o adolescente encontra-se muito centrado em si mesmo e na tarefa de construção da sua identidade, perdendo, o grupo de pares, progressivamente, a sua importância no relacionamento íntimo do jovem (Erikson, 1968).

No fundo, ao mesmo tempo que os jovens querem aumentar a sua rede de relações através de novas relações de amizade e amorosas, desenvolvendo a capacidade de construir intimidade com os outros (Collins, Gleason, & Sesma, 1997), também têm de lidar com a relação com os pais de forma a tornar-se mais autónomo (Grotevant & Carlson, 1989).

Tendo em conta as quatro fases do processo de vinculação defendidas por Bowlby, estes autores consideram, no âmbito das relações amorosas, que na fase da pré-vinculação, surge a atracção interpessoal e interesse na aproximação com o outro, dando início à construção da vinculação, onde é feita a escolha do par amoroso, a fase da presença da vinculação, que diz respeito à procura pela vinculação recíproca e por fim a parceria de acordo com os objectivos, em que a relação não diz respeito apenas ao especto amoroso mas também a nível de segurança para explorar. Pode-se assim concluir que as relações amorosas vão-se mantendo ao longo do tempo e desenvolvendo questões como a confiança no companheiro, a disponibilidade e a

sensibilidade, incluindo também os processos de intimidade, comunicação, abertura e resolução de conflitos (Bowlby, 1982).

- **Discussão dos resultados obtidos na Hipótese 3: Existe correlação entre competências interpessoais e o tempo de duração da relação.**

As competências interpessoais que são adquiridas e desenvolvidas nas várias fases da vida do ser humano promovem a interação face-a-face e facilitam a construção de novas relações. De acordo com Villa (2005), as competências começam a ser desenvolvidas na infância, com o desempenho gradual de novos papéis e com a assimilação das normas culturais, mediante diferentes processos de aprendizagem (como a modelagem e contingências de reforço). Por estes motivos, procurou-se compreender qual a importância que estas têm nas relações amorosas dos jovens e de que forma se relacionam com o tempo duração da relação (Rocha, 2011).

Através das análises realizadas não se comprovou a hipótese colocada, uma vez que na amostra do estudo não se verifica uma correlação estatisticamente significativa constatando-se que de um modo geral ser mais o menos dotado de competências interpessoais não é determinante para manter uma relação amorosa.

Por sua vez, analisando de uma forma mais específica pode-se aceitar o facto de duas das cinco competências que foram avaliadas correlacionarem-se significativamente com o tempo de duração da relação. A *Revelação Pessoal* caracteriza-se por ser uma competência preponderantemente importante para as relações de curta duração. Esta capacidade de se auto-revelar ao outro, define-se como o acto de revelar informação pessoal a outra pessoa, na qual há o desejo de conhecer o parceiro e de se dar a conhecer. A auto-revelação permite a progressiva compreensão e validação do outro, o que se traduz no desenvolvimento gradual do sentido do «nós» na relação (Narciso & Ribeiro, 2009; Shaefer & Olson, 1981). A auto-revelação manifesta-se também pela linguagem não-verbal que, dependendo da coerência com o conteúdo verbal, aumenta ou diminui o impacto deste último (Popovic, 2005). Segundo estudos, o grau de intimidade influencia e é influenciado pela auto-revelação, sendo que, à medida que as relações evoluem ao longo do tempo, a intimidade vai aumentando, o que faz com que os parceiros revelem conteúdos de nível cada vez mais profundo e, quanto mais os parceiros revelam de si e conhecem o outro, mais íntimos se sentem (Alper e Mark, 1980; Narciso & Ribeiro, 2009; Sprecher & Hendrick, 2004).

No que diz respeito, às relações de longa duração, o *Suporte Emocional* é apontada como outra das competências que pode influenciar não de uma forma tao significativa como acontece com a *Revelação Pessoal*. O apoio emocional é uma fonte de bem-estar psicológico e de saúde física, particularmente em alturas de crise, pois propicia que o outro se sinta amado, respeitado, valorizado, compreendido e cuidado, a preocupação, a protecção e a atenção dos outros. A empatia, qualidade de comunicação e identidade do casal são alguns fios fundamentais que entretecem o apoio emocional. Vários estudos revelam ainda que a auto-revelação é maior com as pessoas de quem se gosta e também aumenta com o gostar do outro, sendo através deste processo que cada individuo se expõe ao outro (Gaia, 2002).

Sendo assim, para iniciar e manter uma relação amorosa não depende exclusivamente ter mais ou menos competências interpessoais para saber lidar com o outro. No entanto, é de realçar que a *Revelação Pessoal* parece ser importante para as relações de curta duração e o *Suporte Emocional* para as relações de mais de 12 meses.

• **Discussão dos resultados obtidos na Hipótese 4: A Qualidade de relação amorosa é influenciada pelas competências interpessoais.**

Relativamente, a hipótese 4, na qual se pretende analisar se a qualidade das relações amorosas é influenciada pelas competências interpessoais, concluiu-se através dos resultados que não existe uma influência determinante das competências interpessoais na qualidade. Isto demonstra que pelo facto de os jovens ainda se encontrarem numa fase de desenvolvimento e aprendizagem como foi referido, as capacidades de lidar com o outro e com qualquer situação não parece ser uma das principais causas para favorecer ou prejudicar uma relação amorosa.

Porém, analisando de um modo mais aprofundado dentro das competências interpessoais, na dimensão *asserções negativas* obteve-se uma correlação estatisticamente muito significativa com as relações saudáveis.

Isto significa que conforme Moraes e Rodrigues (2001) deve de se considerar que num relacionamento amoroso é necessário e importante o comportamento assertivo. A comunicação, ou seja, a expressão de pensamentos, sentimentos e emoções é uma habilidade que pode ser instalada no repertório de um casal e facilitar de certa maneira o desenvolvimento do autoconhecimento. Assim como uma pessoa assertiva, sabe ouvir, falar, respeitar os próprios direitos e os direitos da outra pessoa.

(Moraes & Rodrigues, 2001). Quando o casal se relaciona de forma assertiva, sabe se comportar diante de possíveis desacordos, negociar, autocontrolar-se e gerir os conflitos que possam surgir procurando uma solução adequada para problemas. Este tipo de vivência e complementaridade promove um tipo de relação mais saudável, estável e possivelmente duradoura (Elias & Britto, 2007).

• Discussão dos resultados obtidos na Hipótese 5: Existe correlação entre o tempo de comunicação pelas redes virtuais com parceiro e o tempo de duração da relação.

As redes sociais e virtuais são um conjunto complexo de inter-relações que se dinamizam, na qual se pode dizer que actualmente, o ser humano em vez de manter uma relação face-a-face considerada forte, duradoura, sincera, real e autêntica, ao comunicar mais através das redes virtuais começa a estabelecer relações mais frágeis, superficiais e sem grandes envolvimento a nível físico mesmo com o parceiro (Silva, Frizzi, Júnior, Cabestré & Santos, 2013).

Por conseguinte, realizaram-se análises para verificar a influência entre estas duas variáveis, isto é, se comunicar mais horas por dia ou mais vezes por semana com o parceiro amoroso através das redes virtuais vai interferir na relação de curta e longa duração. Os resultados demonstraram que não existe nenhuma diferença estatisticamente significativa, o que significa que comunicar mais ou menos através das redes não influencia o tempo de duração da relação amorosa. Por sua vez, mais de metade dos sujeitos comunicam várias vezes ao dia através das redes virtuais, nomeadamente do facebook e Sms para falar com a sua “alma gémea”.

Como se trata de comunicar com o parceiro amoroso tanto face-a-face como virtual não afecta propriamente a relação amorosa, visto que muitos casais defendem a importância da maior acessibilidade ao outro o que favorece seja o início de uma relação como uma relação que já dure há vários meses (Parker, Blackburn, Perry & Hawks, 2012). No entanto, por vezes pode conduzir a uma interpretação errada das mensagens, podendo criar barreiras e obstáculos na resolução de problemas e dificultar o desenvolvimento da intimidade entre o casal, originando sentimentos de exclusão na vida do parceiro, assim como o ciúme e desconfiança. Contudo, estes sentimentos negativos se surgirem são mais fáceis de lidar nas relações de longa duração, visto que os membros já se conhecem há mais tempo, sabendo assim lidar de uma forma mais adequada (Hawkins & Hertlein, 2013).

- **Discussão dos resultados obtidos na Hipótese 6: A Qualidade de relação é influenciada pelo tempo de comunicação pelas redes virtuais com o parceiro.**

Como já foi referido, a metacomunicação é extremamente relevante na vida de um casal, sendo um elemento necessário na construção e evolução da relação, pois possibilita que os membros se esclareçam, negociem, ultrapassem conflitos e se unam como um só, de forma a se complementarem um ao outro (Alarcão, 2002).

No que diz respeito à hipótese 6, verificou-se mais uma vez que o tempo de comunicação através das redes virtuais com o parceiro também não influencia o facto da relação amorosa ser saudável ou não saudável. Neste sentido, torna-se importante realçar o facto de os adolescentes e jovens adultos procurarem socializar-se e conhecerem-se uns aos outros e ao mundo. Esta procura acentuada, deve-se ao facto de sentirem desejados, interessantes para os outros despertando assim sentimentos únicos e uma segurança inexplicável (Rocha, 2008).

Para além disso, o estabelecimento de uma relação amorosa e todas as condicionantes que a rodeiam afectam o bem-estar psicológico e a própria auto-estima, assim como a construção da identidade que ainda se encontra em construção. Desta forma, considera-se que o tempo de comunicação que os jovens dedicam ao parceiro amoroso não demonstra ser importante para o facto de a relação ser saudável ou não, visto que muitos outros factores acarretam uma maior importância para a qualidade da relação.

Capítulo VII

Considerações Finais do Estudo

“Não é o perfeito, mas o imperfeito, que precisa de amor”.

Oscar Wilde

1. Principais Conclusões.

Viver uma história de amor é o sonho de qualquer ser humano. Assim como compreender “o que afinal é o amor?”, “será que é possível amar incondicionalmente alguém?”, “será que existem casais perfeitos e finais felizes para sempre?”.

Ao longo da vida, várias vezes nos questionámos e reflectimos sobre o que está a acontecer na nossa vida amorosa principalmente nos momentos menos bons, que nos fazem parar, questionar e procurar uma resposta. Porém, raramente se consegue encontrar a resposta exacta ou a solução perfeita que se procura. Por estes motivos é que se realizam investigações científicas, que não são exactas, mas explicativas de alguns fenómenos.

Com tal, o presente estudo centrou-se sobretudo em questões, acerca da importância do tempo de duração da relação, da proximidade e das competências interpessoais para a manutenção e qualidade dos relacionamentos amorosos, assim como na influência do tempo de comunicação através das redes virtuais nas relações amorosas dos jovens hoje em dia.

Resumindo, verificou-se que todas as hipóteses inicialmente estabelecidas não foram confirmadas, podendo-se concluir que não existe uma influência preponderante destas variáveis no facto de a relação ser mais ou menos saudável. No entanto, em relação ao conjunto de competências interpessoais que se vão adquirindo e desenvolvendo ao longo do tempo, revelou-se fundamental a assertividade negativa para construir e manter uma relação saudável e satisfatória.

Da mesma forma, que ser uma pessoa mais extrovertida, destemida, sem medo de revelar informações pessoais, de conhecer e se dar a conhecer é muito importante nas relações de curta duração, isto é, nos primeiros meses de namoro, de pura magia,

aproximação e conhecimento um do outro. Também apesar de não ser algo significativo segundo os resultados, é importante o suporte e apoio emocional numa relação que já dure há mais anos, pois parece ser um ponto chave, para saber lidar com o outro e qualquer situação mais conflituosa ou difícil de ultrapassar que possa surgir.

Neste sentido, é claro que o desenvolvimento de capacidades para ser mais fácil estar com o outro é essencial, mas caracteriza-se por ser um processo que se faz ao longo do tempo que a proximidade e a confiança se vão construindo.

Pode-se ainda considerar o facto de nos primeiros meses de estar com o parceiro amoroso existe uma procura acentuada de um maior conhecimento e envolvimento íntimo. Ao longo do tempo, que se vai conhecendo melhor o outro parece ser mais importante o apoio, a compreensão e a partilha de momentos.

Estas conclusões podem-nos indicar que outros factores mais determinantes afectam e interferem na qualidade das relações amorosas como a intimidade, a satisfação sexual e o meio onde se está inserido. Assim como é de realçar que a aquisição e o treino de certas competências podem ser as principais chaves para manter uma relação amorosa e truques para lidar com a nossa “alma gémea”, manter uma relação mais segura, satisfatória e duradoura.

No fundo, é fulcral ir vivendo, experienciando novos momentos e sobretudo aprender com os erros, os pontos menos positivos das relações ou do indivíduo com que se partilha os sentimentos de amor.

Tal como muitos estudos indicam o ser humano precisa do outro para gostar de si, para elevar a auto-estima e acreditar nas próprias capacidades, mas será que é suficiente para se viver feliz para sempre e sentirmos bem connosco próprios?. Por vezes, a felicidade parece ser algo tão fácil de alcançar e por outras são apenas fugazes em pequenos momentos da nossa vida. Quando não se vive esse momento de grande felicidade, parece que tudo corre mal, pensasse mais no passado, olha-se mais para parte negativa, vive-se um presente sem mudança e projecta-se um futuro negro. Nestes momentos pensativos assim como quando se vive uma relação não saudável ou um desgosto amoroso, a mesma questão surge “Qual será a peça que me falta?”.

Metaforicamente falando, a presente investigação fornece a ideia de que o amor é um puzzle e numa relação amorosa muitas peças se podem encaixar e se complementam, assim como cada indivíduo não deve de mudar, mas sim de adaptar-se ao parceiro amoroso. Por isso, a aceitação de nós próprios e do outro é importante.

Depois de termos deixado o outro entrar na nossa vida, de conhecermos as qualidades, os defeitos e as atitudes típicas da pessoa que amamos deve de se aprender e escolher as peças que precisamos de desenvolver para saber lidar, isto é, adquirir algumas competências para ser mais fácil adaptarmos à personalidade misteriosa e, tendencialmente oposta, que está ao nosso lado.

Todavia, ninguém é perfeito e também não existem relações amorosas perfeitas. No entanto é possível aconselhar e ajudar a ver e a agir na situação e na relação de uma forma mais adaptativa, tal como acontece no campo da psicoterapia da família e do casal.

É de salientar que este estudo contribuiu não só para a compreensão dos relacionamentos amorosos no ponto de vista científico, mas também para orientar futuras pesquisas envolvendo aspectos dos relacionamentos amorosos atuais nos jovens.

No que respeita á prática clínica, possibilita determinar a qualidade dos seus relacionamentos amorosos, na qual é importante incentivar a implementação de programas de intervenção com o objectivo de proporcionar o desenvolvimento de competências pessoais e relacionais que potenciem o estabelecimento de relações íntimas saudáveis, responsáveis e gratificantes. Assim como, desenvolver programas de prevenção e intervenção adequados às necessidades identificadas e às problemáticas mais proeminentes, que visem consciencializar a população juvenil sobre a construção e a manutenção de uma relação saudável (Caridade & Machado, 2008)

2. Limitações

Como em qualquer investigação, nesta também se podem enumerar algumas limitações. Pode-se apontar uma limitação no que diz respeito à amostra recolhida, visto que o número de sujeitos do sexo feminino é bastante superior ao do sexo masculino, o que poderá ter influência nos resultados. Assim como também não foi possível controlar, o facto de se verificar um número superior de relações de longa duração, comparativamente com as de curta duração.

No que diz respeito, às competências interpessoais, aplicou-se um questionário que permite não só avaliar as capacidades dos jovens lidarem com o parceiro amoroso, mas também com os pares e em qualquer situação o que poderá ter indicado de uma forma mais abrangente e não tão focada especificamente nas

relações amorosas. Pode-se ainda considerar ao facto de apenas se ter recolhido dados sobre o tempo de comunicação através das redes virtuais com o parceiro amoroso e não se teve em conta o tempo de comunicação sem ser via virtual.

3. Futuras investigações

Para futuras investigações, considera-se pertinente a realização de estudos longitudinais, sendo estes uma mais-valia no estudo para verificar a evolução das competências interpessoais e das relações amorosas, visto que os jovens se encontram numa fase de desenvolvimento e aprendizagem.

Para além disso, a comparação com outras faixas etárias, como na adultez, comparando cada membro do casal e avaliar diferenciando o género e a idade seria interessante para analisar as diferentes perspectivas. De forma, a continuar o estudo sobre a qualidade das relações amorosas poder-se-ia aprofundar mais as relações não saudáveis e abusivas, uma vez que o questionário utilizado neste estudo também é muito útil neste aspecto.

Por fim, para investigar os relacionamentos atuais seria interessante comparar as relações que se estabelecem via online e as que se estabelecem de forma mais tradicional, verificando as grandes implicações que tem na vida dos jovens e no desenvolvimento de competências interpessoais. Parece também igualmente relevante desenvolver mais a investigação, particularmente estudos qualitativos, visto serem uteis para aumentar o conhecimento sobre de que forma os jovens descrevem uma relação saudável e satisfatória e não saudável, incluindo as consequências destas e a interferência das novas redes virtuais e novos relacionamentos que se estabelecem online.

Referências Bibliográficas

- Acevedo, B. & Aron, A. (2009). Does a Long-Term Relationship Kill Romantic Love? *Review of General Psychology*. American Psychological Association. 13,1, 59–65.
- Ahn, J. (2011). The Effect of Social Network Sites on Adolescents' Social and Academic Development: Current Theories and Controversies. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*. 62(8):1435–1445.
- Alarcão, M. (2002). *(Des)Equilíbrios familiares* (3ª ed.). Coimbra: Quarteto.
- Almeida, T. (2008). Violência no namoro. Artigo apresentado no Anais da VI Jornada Apoiar: Saúde mental e violência: Contribuições no campo da Psicologia Clínica Social, São Paulo.
- Almeida, T. & Oliveira, H. (2007). A importância e a banalização do amor no Cotidiano. Laboratório de Saúde Mental e Psicologia Social. Anais da V Jornada Apoiar: Saúde Mental nos Ciclos da Vida.
- Alper, T. & Mark, E. (1980). Sex differences in intimacy motivation. *Psychology of Women Quarterly*, 5, 164-169.
- Amado, N. (2010). *Diz-me a Verdade Sobre o Amor. A psicologia da atracção da paixão e das relações amorosas*. Editora: Academia do Livro.
- American Psychological Association [APA] (2010a). *Publication manual of the American Psychological Association* (6th ed.). Washington, DC: American Psychological Association Publications.
- Andrade, A., Garcia, A., & Cano, D. (2009). Preditores da Satisfação Global em Relacionamentos Românticos. *Psicologia: Teoria e Prática*, 11(3), pp. 143-156.
- Andrade, A. & Silva, P. (2013). Configurações e consequências de investimento afectivo em relacionamentos românticos. *Psicologia e Saber Social*, 2(2), 217-228.
- Aron, A., Aron, E. & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4) 596-612. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.63.4.596>.
- Aron, A., Aron, E., Tudor, M. & Nelson, G. (1991). *Close Relationships as Including Other in the Self*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (2), 241 253.

- Aron, A., Mashek, J. & Aron, N. (2004). *Closeness as including other in the self*. In Mashek, J. & Aron, A. (Eds.), *Handbook of Closeness and Intimacy* (27-42). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Aron, A., McLaughlin-Volpe, T., Mashek, D., Lewandowski, G., Wright, S. & Aron, E. (2004). Including others in the self. *European Review of Social Psychology*, 15(1), 101-132.
- Arnett, J. (2000). Emerging Adulthood: A theory of development From the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arnett J. (2005). The psychology of emerging adulthood: What is known, and what remains to be known?. In J. Arnett & J. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 303-330). Washington, DC, US: American Psychological Association. doi: 10.1037/11381-013
- Assunção, R. (2009). Associação entre Vinculação Parental e Amorosa: o papel da Competência Interpessoal e da Tomada de Perspectiva. Dissertação de Mestrado integrado em Psicologia. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Universidade do Porto.
- Assunção, R. & Matos, P. (2014). Perspectivas dos adolescentes sobre o uso do facebook: um estudo qualitativo. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 19, 3, p. 539-547, 201. Universidade do Porto. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-73722133716>.
- Berscheid, E. (1999). The greening of relationship science. *American Psychologist*, 54, 260-266.
- Bauman, Z. (2004). *Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.
- Bezerra, P. & Justo, J. (2010). Relacionamentos amorosos na pós-modernidade: Análise de consultas apresentadas em sites de agenciamento amoroso. *Pesquisas e Práticas Psicossociais* 4 (2).
- Bergdall, A. R., Kraft, J. M., Andes, K., Carter, M., Hatfield-Timajchy, K., & Hock Long, L. (2012). Love and hooking up in the new millennium: Communication technology and relationships among urban African American and Puerto Rican young adults. *Journal of Sex Research*, 49(6), 570-582. doi:10.1080/00224499.2011.604748
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss. Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books

- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M., & Reis, H. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 991-1008.
- Burke, M. (2011). *Reading, Writing, Relationships: The Impact of Social Network Sites on Relationships and Well-Being*. Human-Computer Interaction Institute School of Computer Science Carnegie Mellon University Pittsburgh, Pennsylvania.
- Catarino, H., Oliveira, A., Pereira, A., Santos, I., Mota, V., & Ascenco, V. (2010, Fevereiro). *A vinculação às figuras parentais e violência nas relações de namoro em estudantes do ensino superior*. Simpósio realizado em reunião Nacional de Investigação em Psicologia, Universidade do Minho, Portugal.
- Caridade, S. (2008). Violência nas relações de intimidade: Comportamentos e atitudes dos jovens. Tese de Doutoramento apresentada ao Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho: Braga.
- Caridade, S. & Machado, C. (2008). Violência Sexual no namoro: relevância da prevenção. *Psicologia*, 22(1), 77-104.
- Cassidy, J. (2001). Truth, lies and intimacy: an attachment perspective. *Attachment and Human Development*, 3(2), 121-155.
- Chen, W. (1998). Adolescent Interpersonal Relationship Quantity and Quality, Belongingness, and Loneliness. *Journal of Counseling*. Department of Education, National Chengchi University. 17—37.
- Coleta, A., Coleta, M. & Guimarães, J. (2008). O Amor pode ser virtual?. O relacionamento amoroso pela internet. *Psicologia em Estudo, Maringá*, v. 13, 2, p. 277-285.
- Collins, W. A. (2003). More than Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships During Adolescence. *Journal of Research On Adolescence*, 13
- Collins, W. A., Gleason, T., & Sesma, Jr., A. (1997b). Internalization, autonomy, and relationships: Development during adolescence. In J.E. Grusec & L. Kuczynski (Eds.). *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory*. New York: Wiley & Sons (1), 1-24.
- Collins, W. A., Welsh, D. P. & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*. 60, 631-652.
- Connolly, J., Craig, W., Goldberg, A., & Pepler, D. (2004). Mixed-gender groups, dating and romantic relationships in early adolescence. *Journal of Adolescence*, 14, 185-207.

- Cordova, J., Gee, C., & Warren, L. (2005). Emotional Skillfulness in marriage: intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, (24), 218-235.
- Correia, F. & Matos, C. (2016). Ambiente familiar e qualidade da vinculação amorosa- Papel mediador da individuação em jovens adultos. *Análise Psicológica*, 1 (XXXIV): 15-29.
- Coyne, S. M., Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B., & Grant, D. M. (2011). "I luv u:)": A descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships. *Family Relations*, 60(2), 150-162. doi:10.1111/j.1741-3729.2010.00639.x
- Crespo, C.A. (2007). *Rituais Familiares e o Casal: Paisagens Inter-Sistêmicas*. Tese de doutoramento apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.
- Cui, M., Fincham, D., & Durtschi, A. (2011). The effect of parental divorce on young adults romantic relationship dissolution: What makes a difference?. *Personal Relationships*, 18, 410–426.
- DeSousa, D. A., & Cerqueira-Santos, E. (2012). Relacionamentos de amizade íntima entre jovens adultos. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 22(53), 325-333. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-43272253201304>
- Dinero, R. E., Conger, R. D., Shaver, P. R., Widaman, K. F., & Larsen-Rife, D. (2008). The influence of family of origin and adult romantic partners on romantic attachment security. *Journal of Family Psychology*, 22, 622-632.
- Dixe, M., Catarino, H., Custódio, S., Veríssimo, C., Fabião, J. & Alegre de Sá, M. (2014). Tradução, adaptação e validação do *Relationship Questionnaire* em jovens portugueses. *Revista de Enfermagem Referência*. 4,2. 133-142.
- Doyle, A., Lawford, H. & Markiewicz, D. (2009). Attachment style with mother, father, best friend and romantic partner during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 19,4.690-714.
- Elias, P. V. O. & Britto, I. A. G. S. (2007). A função da assertividade no relacionamento afetivo. Em R. R. Starling (Org.). *Sobre Comportamento e Cognição: temas aplicados*. Vol. 19, (pp.23-36). Santo André: ESETec.
- Engels, R., Finknauer, C., Meeus, W., & Dekovic, M. (2001). Parental attachment and adolescents' emotional adjustment: The associations with social skills and relational competence. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 428-439.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.

- Ferreira, L. & Fioroni, L. (s/d). Concepções sobre relacionamentos amorosos na contemporaneidade: um estudo com universitários. Universidade Federal de São Carlos.
- Fortin, M. F. (2009). Fundamentos e etapas do processo de investigação. Loures: Lusociência.
- Fox, J & Warber, K (2013). Social Networking Sites in Romantic Relationships: Attachment, Uncertainty, and Partner Surveillance on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. Volume 10, 10. DOI: 10.1089/cyber.2012.0667.
- Fromm, E. (2000). *A arte de amar*. São Paulo, Martins Fontes.
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 177-180.
- Furman, W., Brown, B. & Feiring, C. (1999). *The Development of Romantic Relationships in Adolescence*. Cambridge University Press: United States of America.
- Furman, W. & Wehner, A. (1997). Adolescent romantic relationships: A developmental perspective. In Shulman & W, Collins (Eds), *Romantic relationships in adolescence: Developmental perspective* (21-36). San Francisco: Jossey-Bass.
- Gaia, C. (2002). Understanding emotional intimacy: A review of conceptualization, assessment and the role of gender. *International Social Science Review*, 77, 151-170.
- Gallaty, K., & Zimmer-Gembeck, J. (2008,). The social and emotional worlds of adolescents who are psychologically maltreated by their partners, *Journal of Youth and Adolescence*.
- Giddens, A. (1993). *A transformação da intimidade: sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas*. São Paulo: Ed UNESP.
- Gomes, R. (2003). A intimidade sexual na intimidade conjugal. In Fonseca, L., Soares, C. & Vaz, J. *A Sexologia-perspectiva multidisciplinar*. 1, 112-127. Coimbra: Quarteto.
- Grotevant, H. D., & Carlson C. I. (1986). *Family assessment: A guide to methods and measures*. New York: Guilford Press.
- Hawkins, B. P., & Hertlein, K. M. (2013). Treatment strategies for couple problems related to massively multiplayer online games. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 12(2), 150-167.

- Hazan, C. & Shaver, P.(1987). Conceptualizing romantic love as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hendry, B & Kloep, M. (2002). *Lifespan development: Resources, challenges and risks*. London: Thomson Learning.
- Hertlein, K. M. (2012). Digital dwelling: Technology in couple and family relationships. *Family Relations*, 61(3), 374-387.
- Hertlein, K. M., & Hawkins, B. P.(2012). Online gaming issues in offline couple relationships: A primer for MFTs. *The Qualitative Report*, 17(article 15),1-48.
- Isabel, P., & Sinuché, E. (2006). Intimidad y comunicación en cuatro etapas de la vida de pareja: su relación con la satisfacción marital. *Archivos Hispanoamericanos de Sexologia*, 2(12), 133-163.
- Justo, J. (2015). O "ficar" na adolescência e paradigmas de relacionamento amoroso da contemporaneidade. *Revista do Departamento de Psicologia da UFF*.17,1.
- Kanning, U. (2006). Development and validation of a german-language version of the interpersonal competence questionnaire(ICQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 22, 43-51.
- Kotler, T. (1985). A Balanced Distance: Aspects of Marital Quality. *Human Relations*, 39 (5), 391-407.
- Lewandowski,K. & Schrage, T .(2010). A Comparison of Relationship Satisfaction and Sexual Satisfaction in Short-term and Long-term. *UW-L Journal of Undergraduate Research XIII*. Faculty Sponsor: Lisa Caya, Department of Psychology.
- Lopes, S. (2008). Influências Familiares na Conjugalidade: O Clima Relacional na Família de Origem, a Satisfação Conjugal e a Proximidade Conjugal. Dissertação de Mestrado em Psicologia. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.
- Licoppe, C. & Smoreda, Z. (2005). Are social networks technologically embedded? How networks are changing today with changes in communication technology. *Social Networks*.
- Madsen, D.& Collins, A. (2011). *The Salience of Adolescent Romantic Experiences for Romantic Relationship Qualities in Young Adulthood*. *Journal of Research on Adolescence*, 21(4), 789-801. DOI: 10.1111/j.1532-7795.2011.00737.x.
- Mallinckrodt, B. (2000). Attachment, social competencies, social support and interpersonal process in psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 10, 239-266.

- Marôco, J. (2010). Análise estatística: com o PASW Statistics (ex-SPSS). Pêro Pinheiro: Report Number, Análise e Gestão de Informação, Lda.
- Mateus, C. (2011). *Percepção do desenvolvimento das relações românticas em jovens adultos* (Dissertação de Mestrado não publicada). Faculdade de Psicologia, Lisboa, Portugal.
- Melo, O & Mota, C. (2013). Vinculação Amorosa e Bem-Estar em Jovens de Diferentes Configurações Familiares. *Psicologia em Estudo*, Maringá, 18, 4. 587-597.
- Mesquita, I.(2013). *Disfarces de Amor.Relacionamento amorosos e vulnerabilidade narcisica*. Editor: Climepsi Editores. ISBN: 9789727963355.
- Mims, A., Llanes, L.& Didona, T. (2013). *An Investigation into Facebook and its Relationship with Interpersonal Skills*. The West East Institute. Orlando: USA.
- Mikulinger, M. & Goodman, G. (2006). *Dynamics of Romantic Love: Attachment, Caregiving, and Sex*. The Guilford Press. New York.
- Moraes, C. G. A., & Rodrigues, A. S. (2001). Terapia de casais. Em B. Rangé (Org.), *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria* (pp.513-522). Porto Alegre: Artmed.
- Mota, P. & Matos, P (2008). Competências sociais e variáveis relacionadas em adolescentes. *Psicologia, Educação e Cultura*, 12, 61-86.
- Narciso, I. (1994). Metamorfoses do Amor e da Satisfação Conjugal. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 10/11, pp. 129-139.
- Narciso, I. (2002). Janela com vista para a intimidade. *Psychologica*, 31, pp. 49-62.
- Narciso, I. & Costa, M. (1996). Amores Satisfeitos, mas não Perfeitos. *Cadernos de Consulta Psicológica*. 12, 115-130.
- Narciso, I., & Costa, M. (2001). Percursos de Mudança na Qualidade Conjugal- Fragmentos de um Estudo sobre Conjugalidade Satisfeitas. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 17-18, pp. 181-195
- Narciso, I., & Ribeiro, M. (2009). Olhares sobre a conjugalidade. Lisboa: Coisas de ler.
- Nascimento, F. (2009). *Namoro e violência: um estudo sobre amor, namoro e violência entre jovens de grupos populares e camadas médias*. (Dissertação de Mestrado não publicada). Universidade Federal de Pernambuco, Brasil.
- Niehuis, S., Huston, T.L. & Rosenband, R. (2006). Courtship into marriage: A new developmental model and methodological critique. *The Journal of Family Communication*, 6(1), 23-47.

- Onanuga, P.(2012).“Facebook Love” on Online Social Networking Platforms: An Analysis of the Linguistic Expression and Portrayal of Love in a Selected Nigerian Hip-Hop Track. *International Journal of Linguistics*. ISSN 1948-5425.Vol. 4,1.
- Pascoal, N. J. (2010). O namoro no jovem adulto: compromisso e atitudes face à coabitação. Tese de Mestrado apresentada (não publicada) à Universidade de Lisboa.
- Parker, T. S., Blackburn, K. M., Perry, M. S., & Hawks, J. M. (2013). Sexting as an intervention: Relationship satisfaction and motivation considerations. *American Journal of Family Therapy*, 41(1), 1-12. doi:10.1080/01926187.2011.635134
- Peron, S. I., Guimarães, L. S., & Souza, L. K. (2010). Amizade na adolescência e a entrada na universidade. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 10(3), 664-681.
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2008). Análise de dados para ciências sociais – A complementaridade do SPSS (5ª ed. – Revista e Corrigida). Lisboa: Edições Sílabo.
- Pollet, T. V., Roberts, S. B., & Dunbar, R. M. (2011). Use of social network sites and instant messaging does not lead to increased offline social network size, or to emotionally closer relationships with offline network members. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 14(4), 253-258.
- Popovic, M. (2005). Intimacy and its relevance in human functioning. *Sexual and Relationship Therapy*, 20, 31-49.
- Prager, K. J. & Roberts, J. (2004). Deep intimate connection: Self and intimacy in couple relationships. In D. J. Mashek, & A. Aron (Eds.), *Handbook of Closeness and Intimacy*. New Jersey: Laurence Erlbaum Associates.
- Ribeiro, R. B., Almeida, R., Almeida, R. I., & Rodrigues, D. (2004). Estudo exploratório das qualidades psicométricas da escala de competências sociais (EHS). *Laboratório de Psi-cologia*, 1(2), 103-111.
- Rocha, M. S. R. (2011). *Influência da vinculação ao pai e à mãe sobre as relações de casal: as competências sociais como variáveis mediadoras*. (Dissertação de Mestrado não publicada). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Ross, E., & Willigen, M. (1997). Gender, parenthood, and anger. *Journal of Marriage and the Family* , 58, 572-584.
- Rosset, S. M. (2004). O casal de cada dia. Curitiba Brasil:: Sol.

- Santos, A. S. (2012). *Mal-me-quer, bem-me-quer!: O ciclo da violência no namoro*. Gabinete de Apoio Psicopedagógico da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa: Lisboa.
- Schaefer, M. & Olson, D.(1981). Assessing intimacy: The PAIR inventory. *Journal of Marriage and Family Therapy*,7(1), 47-60.
- Schneider, B. &Younger, A. (1996). Adolescent-parent attachment and adolescents' relations with peers: A closer look. *Youth & Society*, 28, 95-108.
- Scott, E.,Steward-Streng, R.,Manlove, J., Schelar, E., & Cui, C. (2011). *Characteristics of Young Adult Sexual Relationships: Diverse, Sometimes Violent, Often Loving*. Child trends research brief, Washington DC.
- Seiffge-Krenke, I (2003).Testing theories of romantic development from adolescence to young adulthood: Evidence of a developmental sequence. *International Journal of Behavioral Development*. 27: 519-531,
- Shulman, S. & Kipnis, O. (2001). Adolescent romantic relationships: a look from the future. *Journal of Adolescent*. 24(3):337-51.
- Silva, D., Frizzi, F., Júnior, J., Cabestré, S. & Santos, T. (2013). *Redes Sociais e Relacionamento Interpessoal- Um estudo no âmbito universitário*. Intercom-Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação.
- Sinclair, H., Felmlee. D, Sprecher, S. & Wright, B.(2015).Don't Tell Me Who I Can't Love: A Multimethod Investigation of Social Network and Reactance Effects on Romantic Relationships. *Social Psychology Quarterly. American Sociological Association*.
- Sprecher, S. & Hendrick, S. (2004). Sel-disclosure in intimate relationships: associations with individual and relationships characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 6, 857-877.
- Stewart, S.,Stinnett, H., & Rosenfeld, B. (2000).Sex differences in desired characteristics of short-term and long-term relationship partners. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17, 843-853. doi:10.1177/0265407500176008.
- Sternberg, J. (1988). Mental self-government: A theory of intellectual styles and their development. *Human Development*, 31, 197–224.
- Sternberg, J. (1993). *Sternberg Triarchic Abilities Test*. Unpublished test.
- Sternberg, J. (1995). *In search of the human mind*. Orlando, FL: Harcourt Brace.
- Sternberg, J. (2006). The Nature of Creativity. *Creativity Research Journal*, 18, No. 1, 87–98.

- Subrahmanyam, K. & Greenfield, P.(2008).Communicating Online: Adolescent Relationships and the Media. Vol. 18,1, Spring.
- Teeruthroy, V & Bhowm, U. (2012).Romantic Relationships among Young Adults: An Attachment Perspective. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2.
- Zordan, P.,& Strey, N. (2010). A separação conjugal na contemporaneidade: motivos, circunstâncias e contextos. Tese de doutorado, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil.
- Woodhouse, S. S., Dykas, M., & Cassidy, J.(2012). Loneliness and peer relations adolescence. *Social Development*,21(2), 273-293. doi:10.1111/j.1467-9507.2011.00611.x

Anexos

Anexo 1: Pedido de Consentimento Informado e Instruções

Gostaríamos de pedir a sua colaboração para participar num estudo sobre Relacionamentos Amorosos e as Redes Virtuais.

A sua tarefa consiste em responder ao conjunto de questionários apresentados em seguida. Pode desistir a qualquer momento, se assim o entender.

Deverá responder aos questionários pela ordem apresentada. Este protocolo será apresentado em uma/duas fases sendo que em cada uma irá responder a um certo questionário.

Leia as instruções de cada um deles, porque são diferentes.

Se tiver alguma dúvida em como responder não hesite em perguntar.

Por favor seja sincero nas repostas e sinta-se à vontade, uma vez que as respostas aos questionários são estritamente confidenciais, sendo que o código serve apenas para introdução de dados. Não escreva o seu nome em nenhuma das folhas.

As suas respostas serão tratadas em conjunto com as de outras pessoas, e não individualmente.

Se está de acordo e aceita participar, por favor rubrique em baixo e depois vire a página e comece a responder.

Tomei conhecimento das condições desta investigação e aceito participar:

Data ____/____/____

Rúbrica _____

Agradecemos a sua participação.

Mestranda responsável: Tânia Batista

Docente responsável: Doutora Isabel Mesquita

Anexo 2: Questionário Sociodemográfico

INTRUÇÕES: Preencha a ficha de dados pessoais que se segue

Gênero: Feminino ☐ Masculino ☐

Idade _____

Ano de Escolaridade _____ Curso _____

Residência (onde vive a maior parte do tempo) _____

Orientação Sexual

Heterossexual ☐ Homossexual ☐ Outro ☐ Qual? _____

Tem algum relacionamento amoroso? Entende-se relacionamento amoroso por uma relação que envolve sentimentos amorosos de ambos os parceiros e atração mútua.

Atualmente Sim ☐

Atualmente Não ☐

• Tempo de Duração

Menos de um mês ☐

Entre um mês e doze meses ☐

Entre um e três anos ☐

Mais que três anos ☐

• Qual a rede social que mais usa ?

Facebook ☐ Chamadas ☐

Twitter ☐ Sms's ☐

Whatsapp ☐ Outros ? ☐

Quais ? _____

Quanto tempo utiliza para falar com o seu parceiro amoroso através das mesmas?

Menos de uma vez por semana.

Uma vez por semana.

Duas vezes por semana.

Mais de duas vezes por semana.

Menos de uma hora por dia.

De uma a duas horas por dia.

De três a quatro horas por dia.

Mais de quatro horas por dia.

☐☐☐☐☐☐☐☐

Se respondeu actualmente não quantos relacionamentos já teve?

Entre 1 a 3

Mais de 3

☐☐

Anexo 3: Questionário Sobre a Relação Amorosa

Adapted from Rhode Island Coalition Against Domestic Violence Web site:
www.ricadv.org/violence.html

As seguintes perguntas destinam-se às pessoas que **mantenham actualmente** uma relação amorosa. Por favor responda assinalando, para cada uma delas, a opção com que mais se identifica, de acordo com a seguinte escala:

1 = Nunca; 2 = Muito raramente; 3= Raramente; 4 = Frequentemente

	Nunca	Muito Raramente	Raramente	Frequentemente
1. O seu (sua) namorado(a) troca de si de forma a magoá-la/o				
2. Ele/ela tem ciúmes dos seus amigos				
3. Ele/ela ignora as suas opiniões e interesses				
4. Ele/ela controla-a/o				
5. Ele/ela acusa-a/o de seduzir outras pessoas				
6. Ele/ela diz-lhe o que vestir ou com quem conviver				
7. Ele/ela insiste em passar todo o tempo que têm livre juntos e zanga-se quando quer fazer outras coisas				
8. Ele/ela alguma vez lhe disse que mais ninguém a/o quer como namorada/o				
9. Ele/ela toma todas as decisões				
10. Ele/ela insulta-a/o, humilha-a/o ou chama-lhe nomes				
11. Ele/ela culpa-a/o por ter de ser mau/má para si na relação				
12. Tem medo dele/a				
13. Ele/ela alguma vez a/o pressionou para ter relações sexuais				
14. Ele/ela alguma vez destruiu alguma coisa que era seu				
15. Alguma vez (ainda que só uma vez) ele/ela lhe bateu				
16. Ele/ela tornou-se muito rapidamente demasiado sério/a em relação ao vosso relacionamento				

Anexo 4: Escala da Inclusão do Outro no Self

I.O.S.

Encontram-se aqui apresentadas 7 imagens. Qual lhe parece ser a que melhor descreve a relação com o seu companheiro? Por favor, coloque um círculo à volta dessa imagem.

The seven diagrams are arranged in two rows. The top row contains four diagrams, and the bottom row contains three. Each diagram consists of two circles, one labeled 'Eu' (Self) and one labeled 'Outro' (Other). The degree of overlap between the two circles varies from no overlap to complete overlap.

Anexo 5: Questionário de Competências Interpessoais (QCI)

(Buhrmester, Furman, Wittenberg & Reis, 1988, Adaptação de Assunção, & Matos, 2008)

Neste questionário vai encontrar um conjunto de afirmações sobre as relações interpessoais. Leia atentamente cada uma das frases e assinale a resposta que melhor se relaciona consigo. Responda de acordo com as indicações dadas no quadro apresentado:

	1	2	3	4	5
	Não sou nada bom nisto; Não me ia sentir bem nesta situação, evitá-la- ia se fosse possível	Não sou bom nisto; Sentir-me-ia desconfortável e teria muita dificuldade em lidar com esta situação	Sou razoável nisto; Sentir-me-ia um pouco desconfortável e teria alguma dificuldade em lidar com esta situação	Sou bom nisto; Sentir-me-ia bem e capaz de lidar com esta situação	Sou muito bom nisto; Sentir-me-ia muito confortável e lidaria muito bem com esta situação.
1. Pedir ou sugerir a alguém desconhecido que se juntem e façam algo juntos. Ex. Saírem juntos.	1	2	3	4	5
2. Dizer a um amigo que não gosta da maneira como ele(a) o(a) tem tratado.	1	2	3	4	5
3. Revelar algo íntimo acerca de si enquanto fala com alguém que acaba de conhecer.	1	2	3	4	5
4. Ajudar um amigo próximo a reflectir sobre uma decisão importante na vida. Ex. Escolha da profissão.	1	2	3	4	5
5. Ser capaz de admitir que pode estar errado(a) quando um desentendimento com um amigo próximo se começa a tornar num conflito sério	1	2	3	4	5
6. Encontrar e sugerir coisas para fazer com pessoas desconhecidas que ache interessantes.	1	2	3	4	5
7. Dizer “não” a alguém em quem está interessado(a) quando lhe pede para fazer algo que não quer fazer.	1	2	3	4	5
8. Confiar num novo amigo e deixá-lo ver o seu lado mais sensível.	1	2	3	4	5
9. Ser capaz de escutar pacientemente um amigo.	1	2	3	4	5
10. Ser capaz de pôr de parte os ressentimentos quando está a discutir com um amigo próximo.	1	2	3	4	5
11. Ser capaz de manter uma conversa com alguém que gostaria de vir a conhecer melhor.	1	2	3	4	5
12. Recusar um pedido de um amigo quando acha que não faz sentido.	1	2	3	4	5
13. Dizer a um novo amigo coisas acerca de si das quais tem vergonha.	1	2	3	4	5
14. Ajudar um amigo a chegar à questão central de um problema que ele está a viver.	1	2	3	4	5
15. Quando está a ter um conflito com um amigo próximo, ouvir realmente a suas queixas e não tentar adivinhar o que pensa.	1	2	3	4	5
16. Ser uma pessoa interessante e divertida num primeiro contacto.	1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
Não sou nada bom nisto; Não me ia sentir bem nesta situação, evita-la-ia se fosse possível	Não sou bom nisto; Sentir-me-ia desconfortável e teria muita dificuldade em lidar com esta situação	Sou razoável nisto; Sentir-me-ia um pouco desconfortável e teria alguma dificuldade em lidar com esta situação	Sou bom nisto; Sentir-me-ia bem e capaz de lidar com esta situação	Sou muito bom nisto; Sentir-me-ia muito confortável e lidaria muito bem com esta situação.
<hr/>				
17. Vingar a sua posição quando um amigo seu está a passar dos limites consigo.			1 2 3 4 5	
18. Deixar um novo amigo conhecer o seu verdadeiro eu.			1 2 3 4 5	
19. Ajudar um amigo próximo a lidar com problemas familiares.			1 2 3 4 5	
20. Ser capaz de tomar a perspectiva de um amigo numa discussão e entender realmente o seu ponto de vista.			1 2 3 4 5	
21. Apresentar-se a alguém em quem tenha interesse em conhecer e até vir a namorar.			1 2 3 4 5	
22. Dizer a alguém em quem está interessado(a) que ele(a) está a fazer algo que o(a) embaraça.			1 2 3 4 5	
23. Sair da sua concha protectora e confiar num amigo próximo.			1 2 3 4 5	
24. Ser um bom ouvinte para um amigo que está preocupado.			1 2 3 4 5	
25. Parar de dizer coisas que possam causar desentendimentos que levem a uma grande discussão.			1 2 3 4 5	
26. Ligar a alguém em quem esteja interessado para fazerem alguma coisa juntos.			1 2 3 4 5	
27. Chamar a atenção a um amigo próximo quando ele(a) está a quebrar uma promessa.			1 2 3 4 5	
28. Dizer a um amigo próximo coisas que o(a) fazem sentir ansioso(a) e com medo.			1 2 3 4 5	
29. Ser capaz de dizer e fazer coisas para apoiar um amigo próximo quando ele está em baixo.			1 2 3 4 5	
30. Ser capaz de reflectir sobre um problema com um amigo sem recorrer a acusações.			1 2 3 4 5	
31. Dar uma boa primeira impressão às pessoas de quem possa vir a ser amigo(a) ou namorado(a).			1 2 3 4 5	

	1	2	3	4	5
	Não sou nada bom nisto; Não me ia sentir bem nesta situação, evitá-la-ia se fosse possível	Não sou bom nisto; Sentir-me-ia desconfortável e teria muita dificuldade em lidar com esta situação	Sou razoável nisto; Sentir-me-ia um pouco desconfortável e teria alguma dificuldade em lidar com esta situação	Sou bom nisto; Sentir-me-ia bem e capaz de lidar com esta situação	Sou muito bom nisto; Sentir-me-ia muito confortável e lidaria muito bem com esta situação.
32. Dizer a um amigo quando ele(a) fez alguma coisa que magoou os seus sentimentos.	1	2	3	4	5
33. Dizer a um amigo próximo o quanto o aprecia e se preocupa com ele.	1	2	3	4	5
34. Ser capaz de mostrar uma verdadeira preocupação mesmo quando um problema de um amigo seu não a(o) interessa.	1	2	3	4	5
35. Quando está zangado(a) com um amigo, ser capaz de aceitar que ele(a) tem um ponto de vista válido mesmo que não concorde com ele.	1	2	3	4	5
36. Ir a festas onde não conheça bem as pessoas para começares novas relações.	1	2	3	4	5
37. Dizer a alguém em quem está interessado(a) que ele(a) fez algo que o(a) deixou zangado(a).	1	2	3	4	5
38. Saber como manter uma conversa profunda com alguém que a(o) interessa para realmente se conhecerem de verdade.	1	2	3	4	5
39. Quando um amigo próximo precisa de ajuda e apoio, ser capaz de o aconselhar de forma que ele te entenda.	1	2	3	4	5
40. Não “explodir” com um amigo próximo (mesmo que se justifique) para evitar um conflito mais sério.	1	2	3	4	5

Anexo 6: Análise Descritiva da Amostra (Outputs)

Statistics

		Gênero	Idade Cronologia	Habilitações Literárias	Curso	Localidade	Orientação Sexual	Se tem relacionamento amoroso atualmente	Tempo de duração do relacionamento	Rede social mais utilizada	Tempo que comunica com o parceiro através da rede social.
N	Valid	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		1,0960	19,8081				1,1010	1,0000	1,6515		1,7576
Median		1,0000	19,0000				1,0000	1,0000	2,0000		2,0000
Mode		1,00	16,00				1,00	1,00	2,00		2,00
Std. Deviation		,29528	2,86118				,40291	,00000	,47770		,42964
Percentiles	25	1,0000	17,0000				1,0000	1,0000	1,0000		2,0000
	50	1,0000	19,0000				1,0000	1,0000	2,0000		2,0000
	75	1,0000	23,0000				1,0000	1,0000	2,0000		2,0000

Frequency Table

Gênero

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Feminino	179	90,4	90,4	90,4
	Masculino	19	9,6	9,6	100,0
	Total	198	100,0	100,0	

Orientação Sexual

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Heterossexual	185	93,4	93,4	93,4
	Homossexual	6	3,0	3,0	96,5
	Outro	7	3,5	3,5	100,0
	Total	198	100,0	100,0	

Idade Cronologia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16,00	31	15,7	15,7	15,7
	17,00	26	13,1	13,1	28,8
	18,00	30	15,2	15,2	43,9
	19,00	14	7,1	7,1	51,0
	20,00	13	6,6	6,6	57,6
	21,00	8	4,0	4,0	61,6
	22,00	25	12,6	12,6	74,2
	23,00	24	12,1	12,1	86,4
	24,00	27	13,6	13,6	100,0
	Total	198	100,0	100,0	

Se tem relacionamento amoroso atualmente

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	198	100,0	100,0	100,0

Curtaduração

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	11	5,6	15,9	15,9
	2,00	58	29,3	84,1	100,0
	Total	69	34,8	100,0	
Missing	System	129	65,2		
	Total	198	100,0		

longaduração

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3,00	70	35,4	54,3	54,3
	4,00	59	29,8	45,7	100,0
	Total	129	65,2	100,0	
Missing	System	69	34,8		
	Total	198	100,0		

Tempo que comunica com o parceiro através da rede social.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Por Semana	48	24,2	24,2	24,2
	Por Dia	150	75,8	75,8	100,0
	Total	198	100,0	100,0	

Anexo 7: Análise Exploratória da Amostra (Outputs)

QRAsaudavel * Idade Cronologia

Crosstab											
Count		Idade Cronologia									Total
		16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00	22,00	23,00	24,00	
QRAsaudavel	1,00	2	4	2	0	2	1	5	3	7	26
	1,06	6	4	4	0	1	1	2	2	2	22
	1,13	6	2	2	1	0	1	7	3	1	23
	1,19	5	2	7	0	2	1	0	2	4	23
	1,25	3	3	3	1	2	1	3	2	0	18
	1,31	2	2	3	1	1	0	2	2	3	16
	1,38	2	1	2	4	1	0	0	1	1	12
	1,44	0	0	3	1	3	1	1	1	1	11
	1,50	0	0	0	2	0	1	1	2	0	6
	1,56	0	1	0	1	0	0	0	1	1	4
Total	1,63	0	3	0	0	0	0	1	1	2	7
		26	22	26	11	12	7	22	20	22	168

QRAnaosaudavel * Idade Cronologia

Crosstab											
Count		Idade Cronologia									Total
		16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00	22,00	23,00	24,00	
QRAnaosaudavel	1,69	1	0	0	0	1	0	0	1	0	3
	1,75	1	1	2	0	0	0	0	1	0	5
	1,81	0	3	0	0	0	1	0	0	1	5
	1,94	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2
	2,00	0	0	0	1	0	0	2	0	1	4
	2,06	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
	2,13	1	0	0	0	0	0	1	0	1	3
	2,19	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
	2,31	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Total	2,38	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
	2,50	0	0	0	0	0	0	0	2	1	3
	2,56	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
		5	4	4	3	1	1	3	4	5	30

QRAsaudavel * Género

Count

Crosstab

		Género		Total
		Feminino	Masculino	
QRAsaudavel	1,00	24	2	26
	1,06	21	1	22
	1,13	23	0	23
	1,19	20	3	23
	1,25	16	2	18
	1,31	16	0	16
	1,38	11	1	12
	1,44	10	1	11
	1,50	5	1	6
	1,56	4	0	4
	1,63	6	1	7
Total		156	12	168

QRAnaosaudavel * Género

Count

Crosstab

		Género		Total
		Feminino	Masculino	
QRAnaosaudavel	1,69	2	1	3
	1,75	4	1	5
	1,81	4	1	5
	1,94	2	0	2
	2,00	3	1	4
	2,06	1	0	1
	2,13	2	1	3
	2,19	1	0	1
	2,31	1	0	1
	2,38	1	0	1
	2,50	2	1	3
	2,56	0	1	1
Total		23	7	30

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Interval by Interval	Pearson's R	,056	,083	,719	,473 ^c
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	,051	,080	,659	,511 ^c
N of Valid Cases		168			

a. Not assuming the null hypothesis.

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Interval by Interval	Pearson's R	,119	,207	,636	,530 ^c
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	,073	,205	,389	,700 ^c
N of Valid Cases		30			

a. Not assuming the null hypothesis.

Rede social mais utilizada

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Facebook	83	41,9	41,9	41,9
	Twitter	5	2,5	2,5	44,4
	Whatsapp	19	9,6	9,6	54,0
	Chamadas	20	10,1	10,1	64,1
	Sms's	67	33,8	33,8	98,0
	Outros	4	2,0	2,0	100,0
Total		198	100,0	100,0	

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
QRAsaudavel * Orientação Sexual	168	84,8%	30	15,2%	198	100,0%
QRAnaosaudavel * Orientação Sexual	30	15,2%	168	84,8%	198	100,0%

QRAsaudavel * Orientação Sexual

Crosstab

		Orientação Sexual			Total
		Heterossexua l	Homossexual	Outro	
QRAsaudavel	1,00	26	0	0	26
	1,06	22	0	0	22
	1,13	22	0	1	23
	1,19	21	1	1	23
	1,25	15	2	1	18
	1,31	14	1	1	16
	1,38	11	1	0	12
	1,44	9	0	2	11
	1,50	5	0	1	6
	1,56	4	0	0	4
	1,63	7	0	0	7
Total		156	5	7	168

QRAnaosaudavel * Orientação Sexual

Crosstab

		Orientação Sexual		Total
		Heterossexua l	Homossexual	
QRAnaosaudavel	1,69	3	0	3
	1,75	4	1	5
	1,81	5	0	5
	1,94	2	0	2
	2,00	4	0	4
	2,06	1	0	1
	2,13	3	0	3
	2,19	1	0	1
	2,31	1	0	1
	2,38	1	0	1
	2,50	3	0	3
	2,56	1	0	1
Total		29	1	30

Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Interval by Interval Pearson's R	-,175	,087	-,941	,355 ^c
Ordinal by Ordinal Spearman Correlation	-,205	,105	-,110	,277 ^c
N of Valid Cases	30			

a. Not assuming the null hypothesis.

		Curtaduração		Total
		1,00	2,00	
QRAsaudavel	1,00	2	4	6
	1,06	2	6	8
	1,13	0	9	9
	1,19	1	7	8
	1,25	0	8	8
	1,31	1	8	9
	1,38	0	3	3
	1,44	0	2	2
	1,50	0	3	3
	1,63	2	2	4
Total		8	52	60

QRAsaudavel * longaduração Crosstabulation

		longaduração		Total
		3,00	4,00	
QRAsaudavel	1,00	11	9	20
	1,06	6	8	14
	1,13	6	8	14
	1,19	9	6	15
	1,25	5	5	10
	1,31	2	5	7
	1,38	8	1	9
	1,44	6	3	9
	1,50	0	3	3
	1,56	3	1	4
	1,63	2	1	3
Total		58	50	108

		Curtaduração		Total
		1,00	2,00	
QRAnaosaudavel	1,69	0	1	1
	1,75	1	0	1
	1,81	0	1	1
	1,94	1	0	1
	2,00	1	0	1
	2,06	0	1	1
	2,13	0	1	1
	2,19	0	1	1
	2,31	0	1	1
Total		3	6	9

QRAnaosaudavel * longaduração Crosstabulation

		longaduração		Total
		3,00	4,00	
QRAnaosaudavel	1,69	1	1	2
	1,75	1	3	4
	1,81	3	1	4
	1,94	1	0	1
	2,00	1	2	3
	2,13	1	1	2
	2,38	1	0	1
	2,50	2	1	3
	2,56	1	0	1
Total		12	9	21

Curtaduração * Género Crosstabulation

		Género		Total
		Feminino	Masculino	
Curtaduração	1,00	9	2	11
	2,00	55	3	58
Total		64	5	69

Curtaduração * Idade Cronologia Crosstabulation

		Idade Cronologia									Total
		16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00	22,00	23,00	24,00	
Curtaduração	1,00	1	3	3	0	1	0	2	0	1	11
	2,00	21	9	9	5	5	2	4	3	0	58
Total		22	12	12	5	6	2	6	3	1	69

QRAnaosaudavel * IOSmenosprox Crosstabulation

Count

		IOSmenosprox		Total
		2,00	3,00	
QRAnaosaudavel	1,69	0	1	1
	1,75	2	0	2
	2,00	2	0	2
	2,06	1	0	1
	2,31	0	1	1
Total		5	2	7

		IOSmenosprox			Total
		1,00	2,00	3,00	
QRAsaudavel	1,00	0	1	6	7
	1,06	0	0	5	5
	1,13	0	2	1	3
	1,19	1	1	1	3
	1,25	0	0	1	1
	1,31	0	1	4	5
	1,38	0	1	1	2
	1,44	0	0	1	1
	1,63	0	0	1	1
Total		1	6	21	28

QRAnaosaudavel * IOSmaisprox Crosstabulation

Count

		IOSmaisprox				Total
		4,00	5,00	6,00	7,00	
QRAnaosaudavel	1,69	0	0	1	1	2
	1,75	0	2	1	0	3
	1,81	1	3	0	1	5
	1,94	0	2	0	0	2
	2,00	0	1	0	1	2
	2,13	1	1	1	0	3
	2,19	0	0	0	1	1
	2,38	0	1	0	0	1
	2,50	3	0	0	0	3
	2,56	0	0	1	0	1
Total		5	10	4	4	23

QRAsaudavel * IOSmaisprox Crosstabulation

Count

		IOSmaisprox				Total
		4,00	5,00	6,00	7,00	
QRAsaudavel	1,00	9	4	2	4	19
	1,06	5	2	4	6	17
	1,13	8	3	4	5	20
	1,19	4	8	7	1	20
	1,25	5	7	4	1	17
	1,31	2	1	5	3	11
	1,38	2	2	4	2	10
	1,44	4	1	2	3	10
	1,50	0	1	5	0	6
	1,56	1	2	0	1	4
	1,63	2	0	4	0	6
Total		42	31	41	26	140

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
QRAnaosaudavel *	24	12,1%	174	87,9%	198	100,0%
QCImaiscompet						
QRAnaosaudavel *	6	3,0%	192	97,0%	198	100,0%
QCImenoscompet						
QRAsaudavel *	147	74,2%	51	25,8%	198	100,0%
QCImaiscompet						
QRAsaudavel *	21	10,6%	177	89,4%	198	100,0%
QCImenoscompet						

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
QCImaiscompet *	171	86,4%	27	13,6%	198	100,0%
Gênero						
QCImaiscompet * Idade	171	86,4%	27	13,6%	198	100,0%
Cronologia						
QCImenoscompet *	27	13,6%	171	86,4%	198	100,0%
Gênero						
QCImenoscompet *	27	13,6%	171	86,4%	198	100,0%
Idade Cronologia						

longaduração * Gênero Crosstabulation

Count

		Gênero		Total
		Feminino	Masculino	
longaduração	3,00	65	5	70
	4,00	50	9	59
Total		115	14	129

longaduração * Idade Cronologia Crosstabulation

Count

		Idade Cronologia									Total
		16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00	22,00	23,00	24,00	
longaduração	3,00	7	11	13	7	5	2	10	6	9	70
	4,00	2	3	5	2	2	4	9	15	17	59
Total		9	14	18	9	7	6	19	21	26	129

Anexo8: Análise das características psicométricas dos instrumentos de avaliação (outputs)

Statistics		
ORA		
N	Valid	198
	Missing	0
Mean		1,3390
Median		1,2500
Mode		1,00
Std. Deviation		,34100
Kurtosis		2,268
Std. Error of Kurtosis		,344
Minimum		1,00
Maximum		2,56
Percentiles	25	1,1250
	50	1,2500
	75	1,4375

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,819	16

Statistics		
QCI		
N	Valid	198
	Missing	0
Mean		3,4797
Median		3,5000
Std. Deviation		,47766
Percentiles	25	3,1750
	50	3,5000
	75	3,7813

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,913	40

Subescala de QCI: Iniciação de Relações

Subescala de QCI: Revelação Pessoal

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,820	,822	8

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,733	,738	8

Subescala de QCI: Asserções Negativas

Subescala de QCI: Apoio Emocional

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,827	,832	8

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,886	,890	8

Subescala de QCI: Gestão de Conflitos

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,802	,802	8

Anexo 9: Análise correlacional (outputs)

Hipótese 1: Correlação QRA e Tempo de Duração

Oneway

Descriptives									
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
QRAsaudavel	Até 12 meses	60	1,2323	,17033	,02199	1,1883	1,2763	1,00	1,63
	Mais de 12 meses	108	1,2135	,17721	,01705	1,1797	1,2473	1,00	1,63
	Total	168	1,2202	,17451	,01346	1,1937	1,2468	1,00	1,63
QRAnaosaudavel	Até 12 meses	9	1,9861	,20911	,06970	1,8254	2,1468	1,69	2,31
	Mais de 12 meses	21	2,0119	,30209	,06592	1,8744	2,1494	1,69	2,56
	Total	30	2,0042	,27412	,05005	1,9018	2,1065	1,69	2,56

ANOVA					
		Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.
QRAsaudavel	Between Groups	,014	1	,014	,444
	Within Groups	5,072	166	,031	,506
	Total	5,086	167		
QRAnaosaudavel	Between Groups	,004	1	,004	,054
	Within Groups	2,175	28	,078	,818
	Total	2,179	29		

Correlations

Correlations					
		QRAsaudavel	QRAnaosaudavel	Curtaduração	longaduração
QRAsaudavel	Pearson Correlation	1	, ^a	-,005	-,091
	Sig. (2-tailed)		.	,971	,349
	N	168	0	60	108
QRAnaosaudavel	Pearson Correlation	, ^a	1	,324	-,239
	Sig. (2-tailed)	.		,395	,297
	N	0	30	9	21
Curtaduração	Pearson Correlation	-,005	,324	1	, ^a
	Sig. (2-tailed)	,971	,395		.
	N	60	9	69	0
longaduração	Pearson Correlation	-,091	-,239	, ^a	1
	Sig. (2-tailed)	,349	,297	.	
	N	108	21	0	129

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

Hipótese 2: Correlação IOS vs. QRA

		Correlations			
		IOSmenosprox	IOSmaisprox	QRA Saudavel	QRA Saudavel
IOSmenosprox	Pearson Correlation	1	. ^a	-,045	,192
	Sig. (2-tailed)			,820	,680
	N	35	0	28	7
IOSmaisprox	Pearson Correlation	. ^a	1	,076	-,325
	Sig. (2-tailed)			,370	,130
	N	0	163	140	23
QRA Saudavel	Pearson Correlation	-,045	,076	1	. ^a
	Sig. (2-tailed)	,820	,370		
	N	28	140	168	0
QRA Saudavel	Pearson Correlation	,192	-,325	. ^a	1
	Sig. (2-tailed)	,680	,130		
	N	7	23	0	30

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

Hipótese 3: Correlação QCI vs. Tempo de Duração

Correlations

		Correlations			
		longaduração	Curtaduração	QCImenoscomp	QCImaiscomp
longaduração	Pearson Correlation	1	. ^a	,259	-,099
	Sig. (2-tailed)			,371	,293
	N	129	0	14	115
Curtaduração	Pearson Correlation	. ^a	1	-,266	,005
	Sig. (2-tailed)			,379	,970
	N	0	69	13	56
QCImenoscomp	Pearson Correlation	,259	-,266	1	. ^a
	Sig. (2-tailed)	,371	,379		
	N	14	13	27	0
QCImaiscomp	Pearson Correlation	-,099	,005	. ^a	1
	Sig. (2-tailed)	,293	,970		
	N	115	56	0	171

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

Correlations

[DataSet1] C:\Users\04012013\Desktop\Base de dados_12_09.sav

		Correlations						
		Curtaduração	longaduração	iniciarelacão	asserçõesnegativas	revelaçõepessoal	suportemocional	gesconflitos
Curtaduração	Pearson Correlation	1	. ^a	-,065	,102	-,229	,048	,037
	Sig. (2-tailed)			,595	,402	,058	,698	,765
	N	69	0	69	69	69	69	69
longaduração	Pearson Correlation	. ^a	1	-,019	-,054	,009	-,149	,050
	Sig. (2-tailed)			,832	,541	,917	,092	,572
	N	0	129	129	129	129	129	129
iniciarelacão	Pearson Correlation	-,065	-,019	1	,446 ^{**}	,628 ^{**}	,258 ^{**}	,293 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,595	,832		,000	,000	,000	,000
	N	69	129	198	198	198	198	198
asserçõesnegativas	Pearson Correlation	,102	-,054	,446 ^{**}	1	,417 ^{**}	,422 ^{**}	,419 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,402	,541	,000		,000	,000	,000
	N	69	129	198	198	198	198	198
revelaçõepessoal	Pearson Correlation	-,229	,009	,628 ^{**}	,417 ^{**}	1	,329 ^{**}	,298 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,058	,917	,000	,000		,000	,000
	N	69	129	198	198	198	198	198
suportemocional	Pearson Correlation	,048	-,149	,258 ^{**}	,422 ^{**}	,329 ^{**}	1	,557 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,698	,092	,000	,000	,000		,000
	N	69	129	198	198	198	198	198
gesconflitos	Pearson Correlation	,037	,050	,293 ^{**}	,419 ^{**}	,298 ^{**}	,557 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	,765	,572	,000	,000	,000	,000	
	N	69	129	198	198	198	198	198

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hipótese 4: Correlação QCI vs. QRA

Correlations

		Correlations			
		QRAsaudavel	QRAnaosaudavel	QCImenoscompet	QCImaiscompet
QRAsaudavel	Pearson Correlation	1	. ^a	-,025	-,070
	Sig. (2-tailed)		.	,914	,401
	N	168	0	21	147
QRAnaosaudavel	Pearson Correlation	. ^a	1	-,762	,178
	Sig. (2-tailed)	.	.	,078	,404
	N	0	30	6	24
QCImenoscompet	Pearson Correlation	-,025	-,762	1	. ^a
	Sig. (2-tailed)	,914	,078	.	.
	N	21	6	27	0
QCImaiscompet	Pearson Correlation	-,070	,178	. ^a	1
	Sig. (2-tailed)	,401	,404	.	.
	N	147	24	0	171

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

Correlations

		Correlations						
		iniciarrelação	asserçõesnegativas	revelaçãopessoal	suportemocional	gesconflitos	QRAsaudavel	QRAnaosaudavel
iniciarrelação	Pearson Correlation	1	,446**	,628**	,258**	,293**	-,018	-,029
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,815	,879
	N	198	198	198	198	198	168	30
asserçõesnegativas	Pearson Correlation	,446**	1	,417**	,422**	,419**	-,192*	,218
	Sig. (2-tailed)	,000	.	,000	,000	,000	,013	,248
	N	198	198	198	198	198	168	30
revelaçãopessoal	Pearson Correlation	,628**	,417**	1	,329**	,298**	-,018	,108
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	.	,000	,000	,821	,571
	N	198	198	198	198	198	168	30
suportemocional	Pearson Correlation	,258**	,422**	,329**	1	,557**	-,035	,197
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	.	,000	,654	,296
	N	198	198	198	198	198	168	30
gesconflitos	Pearson Correlation	,293**	,419**	,298**	,557**	1	,042	,079
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	.	,589	,678
	N	198	198	198	198	198	168	30
QRAsaudavel	Pearson Correlation	-,018	-,192*	-,018	-,035	,042	1	. ^c
	Sig. (2-tailed)	,815	,013	,821	,654	,589	.	.
	N	168	168	168	168	168	168	0
QRAnaosaudavel	Pearson Correlation	-,029	,218	,108	,197	,079	. ^c	1
	Sig. (2-tailed)	,879	,248	,571	,296	,678	.	.
	N	30	30	30	30	30	0	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

c. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

Hipótese 5: Correlação Tempo de Duração vs. Comunicação através das Redes Virtuais

Correlations						
		Tempo que comunica com o parceiro através da rede social.	semana	dia	QRAsaudavel	QRAnaosaudavel
Tempo que comunica com o parceiro através da rede social.	Pearson Correlation	1	-,028	,016	,093	,074
	Sig. (2-tailed)		,853	,850	,232	,696
	N	198	48	150	168	30
semana	Pearson Correlation	-,028	1	. ^a	-,126	-,187
	Sig. (2-tailed)	,853		.	,458	,582
	N	48	48	0	37	11
dia	Pearson Correlation	,016	. ^a	1	-,021	-,006
	Sig. (2-tailed)	,850	.		,808	,980
	N	150	0	150	131	19
QRAsaudavel	Pearson Correlation	,093	-,126	-,021	1	. ^a
	Sig. (2-tailed)	,232	,458	,808		.
	N	168	37	131	168	0
QRAnaosaudavel	Pearson Correlation	,074	-,187	-,006	. ^a	1
	Sig. (2-tailed)	,696	,582	,980	.	
	N	30	11	19	0	30

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

Hipótese 6: Correlação QRA vs. Comunicação através das Redes Virtuais

Correlations				
		Curtaduração	longaduração	Tempo que comunica com o parceiro através da rede social.
Curtaduração	Pearson Correlation	1	. ^a	,135
	Sig. (2-tailed)		.	,269
	N	69	0	69
longaduração	Pearson Correlation	. ^a	1	-,106
	Sig. (2-tailed)	.		,232
	N	0	129	129
Tempo que comunica com o parceiro através da rede social.	Pearson Correlation	,135	-,106	1
	Sig. (2-tailed)	,269	,232	
	N	69	129	198

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.